

# آشپزی و شیرینی پزی

زرا



غذاهای ایرانی و فرنگی

منتدى اقرأ الثقافي

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



هنر آشپزی  
و  
شیرینی پزی

رُزا

مؤلف  
کبری قیصری

نشر معیار علم

قیصری، کبری  
هنر آشپزی و شیرینی‌پزی رزا / تألیف کبری قیصری. -- تهران: معیار  
علم، ۱۳۸۵.  
۸۴۵ ص.: مصور (بخش رنگی).

ISBN: 978-964-6651-73-9

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.  
۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. ۳. شیرینی‌پزی. الف. عنوان.  
۶۴۱/۵ TX۷۲۵/۱۱ ق ۹۶  
کتابخانه ملی ایران  
۷۸۶۱-۸۵ م

۶۶۴۹۵۷۹۷-۶۶۴۱۳۹۷۰

نشر معیار علم

نام کتاب: هنر آشپزی و شیرینی‌پزی رزا

مؤلف: کبری قیصری

نوبت چاپ: ششم ۱۳۸۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بهاء: ۱۱۰۰۰ تومان

بهاء با ایندکس: ۱۱۵۰۰ تومان

صفحه آرایشی: جهان فارس؛ ۱۷۲۷، ۶۶۴۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۵۱-۷۳-۹

## فهرست مندرجات

۶۵	..... سوپ سبزی ایتالیائی	۱۷	..... مقدمه
۶۵	..... سوپ سفید (۱)	۱۹	..... تعریف غذا
۶۶	..... سوپ سفید (۲)	۲۳	..... غذا و سلامتی
۶۷	..... سوپ سیب	۲۷	..... ۱- پیاز
۶۷	..... سوپ سیب زمینی با کرفس	۳۱	..... ۲- سیب زمینی سرخ کرده
۶۸	..... سوپ شاهی	۳۶	..... ۳- شیر
۶۹	..... سوپ شلغم	۳۸	..... شیر استرلیزه
۷۰	..... سوپ عدس	۴۰	..... ۴- کنسرو کردن
۷۱	..... سوپ فلفل	۴۷	..... اندازه گیری مواد غذایی
۷۱	..... سوپ قارچ	۴۷	..... جدول تبدیل وزن‌ها و اندازه‌ها
۷۲	..... سوپ قهوه‌ای		
۷۳	..... سوپ کدو حلوائی	۵۱	..... انواع سوپ
۷۳	..... سوپ کنگر	۵۳	..... سوپ اسپانیایی
۷۴	..... سوپ گوجه فرنگی	۵۴	..... سوپ اسفناج و گشنیز
۷۵	..... سوپ گوجه فرنگی با لوبیا سبز	۵۵	..... سوپ اسکاتلندی
۷۶	..... سوپ لپه	۵۶	..... سوپ بادنجان با گوشت
۷۷	..... سوپ لوبیا سبز با پنیر	۵۷	..... سوپ بُرش
۷۸	..... سوپ لوبیا سفید	۵۸	..... سوپ پیاز
۷۸	..... سوپ لوبیا قرمز	۵۸	..... سوپ ترشک
۷۹	..... سوپ ماهی	۵۹	..... سوپ تره فرنگی
۸۰	..... سوپ ورمیشل	۶۰	..... سوپ جو
۸۱	..... سوپ یایلا	۶۱	..... سوپ جو لهستانی
		۶۲	..... سوپ دل و جگر با ماکارونی
۸۳	..... انواع پتاژها	۶۲	..... سوپ رشته
۸۵	..... پتاژ آرد جو	۶۳	..... سوپ ساده
۸۵	..... پتاژ هویج	۶۴	..... سوپ سبزی

۱۱۶	آش ماست	۸۶	پتاژ قارچ
۱۱۷	آش ماش	۸۷	پتاژ گوجه فرنگی
۱۱۸	آش محلی	۸۸	پتاژ سیب زمینی
۱۱۹	آش میوه	۸۹	پتاژ عدس
		۸۹	پتاژ برنج

### انواع آبگوشت

۱۲۱	آبگوشت با آب انار
۱۲۳	آبگوشت بادنجان
۱۲۵	آبگوشت برنج یا شله بریان
۱۲۶	آبگوشت بزباش
۱۲۷	آبگوشت به
۱۲۸	آبگوشت خشکبار
۱۲۸	آبگوشت سبزیجات
۱۲۹	آبگوشت سیب
۱۳۰	آبگوشت غوره
۱۳۱	آبگوشت قورمه سبزی
۱۳۱	آبگوشت کرمانی
۱۳۲	آبگوشت کلم قمری
۱۳۳	آبگوشت گندم
۱۳۴	آبگوشت لپه
۱۳۵	آبگوشت میوه
۱۳۶	آبگوشت نخود
۱۳۶	آبگوشت نخود و لوبیا
۱۳۷	آبگوشت نعنای و جعفری
۱۳۸	آبگوشت هویج

### انواع خورش

۱۴۱	خورش آلو
۱۴۳	خورش آلو اسفناج
۱۴۴	خورش بادنجان
۱۴۵	خورش باقلا قاتق

### انواع سوفله ها

۹۱	سوفله سبزی
۹۳	سوفله بادنجان
۹۴	سوفله سیب زمینی
۹۵	سوفله قارچ
۹۶	سوفله کالباس

### انواع آش

۹۹	آش آلو
۱۰۱	آش انار
۱۰۲	آش بلغور
۱۰۳	آش جو
۱۰۴	آش دوغ (۱)
۱۰۵	آش دوغ (۲)
۱۰۵	آش رشته
۱۰۶	آش ساک
۱۰۷	آش سره
۱۰۸	آش شلغم
۱۰۹	آش شله قلمکار
۱۱۰	آش غور
۱۱۱	آش کدو
۱۱۱	آش کلم قمری
۱۱۲	آش گندم
۱۱۳	آش گوجه فرنگی
۱۱۴	آش گوشت
۱۱۵	

پیتزای پنیر.....	۱۷۹	خورش بامیه.....	۱۴۷
پیتزای سبزی.....	۱۷۹	خورش به.....	۱۴۸
پیتزای گوشت.....	۱۸۰	خورش ربواس.....	۱۴۹
نوع دیگر پیتزای گوشت.....	۱۸۱	خورش سیب.....	۱۵۰
پیتزا سوسیسی.....	۱۸۲	خورش شیش انداز.....	۱۵۱
		خورش فسنجان.....	۱۵۱
<b>انواع املت.....</b>	<b>۱۹۳</b>	خورش قارچ.....	<b>۱۵۳</b>
املت گوجه فرنگی.....	۱۹۵	خورش قرمه سبزی.....	۱۵۴
املت سیب زمینی.....	۱۹۶	خورش قیمه.....	۱۵۵
املت شوید.....	۱۹۶	خورش قیمه اردبیلی.....	۱۵۶
املت مغز گوسفند.....	۱۹۷	خورش قیمه بادنجان.....	۱۵۷
املت تره فرنگی.....	۱۹۸	خورش قیمه گیاهخواری.....	۱۵۸
املت سوسیسی.....	۱۹۸	خورش کاری و ماهی.....	۱۶۰
املت قارچ.....	۱۹۹	خورش کدو حلوائی.....	۱۶۰
املت هویج.....	۲۰۰	خورش کرفس.....	۱۶۱
املت پنیر و اسفناج.....	۲۰۱	خورش کنگر.....	۱۶۲
املت مرغ و قارچ.....	۲۰۲	خورش کبیه، غذای سنتی لبنان.....	۱۶۳
املت کالباس.....	۲۰۲	خورش گل کلم.....	۱۶۵
		خورش گوجه سبز.....	۱۶۶
<b>انواع پوره.....</b>	<b>۲۰۵</b>	خورش لویای سبز.....	<b>۱۶۷</b>
پوره اسفناج.....	۲۰۷	خورش مرغ ترش.....	۱۶۸
پوره سیب زمینی.....	۲۰۷	خورش مرغ و آلو.....	۱۶۹
پوره کدو حلوائی.....	۲۰۸	خورش مسمی کدو.....	۱۷۰
پوره به.....	۲۰۸	خورش مسمی بادنجان.....	۱۷۰
پوره عدس.....	۲۰۹	خورش هویج با آلو و مرغ.....	۱۷۱
پوره لوبیا سفید.....	۲۰۹	خورش هویج با گوشت.....	۱۷۲
پوره نخود سبز.....	۲۱۰	ماهی فسنجان.....	۱۷۳
پوره میوه.....	۲۱۰		
		<b>انواع پیتزا.....</b>	<b>۱۷۵</b>
<b>انواع دلمه.....</b>	<b>۲۱۳</b>	پیتزا ژامبون.....	۱۷۷
دلمه بادنجان.....	۲۱۵	پیتزا مخلوط.....	۱۷۸



۲۴۶ ..... کوکوی لوبیا قرمز	۲۱۶ ..... دلمه برگ مو
..... کوکوی اسفناج و سبزیجات معطر برای	۲۱۷ ..... دلمه به
۲۴۸ ..... کوکوی سبزیجات با بادنجان	۲۱۸ ..... دلمه پیاز سفید
۲۴۹ ..... کوکوی کدو سبز	۲۱۹ ..... دلمه سیبزمینی
	۲۲۰ ..... دلمه فلفل سبز
۲۵۱ ..... انواع کوفته	۲۲۱ ..... دلمه کلم برگ
۲۵۳ ..... کوفته برنجی (۱)	۲۲۳ ..... دلمه گوجه فرنگی
۲۵۴ ..... کوفته برنجی (۲)	۲۲۴ ..... دلمه نان لواش
۲۵۵ ..... کوفته تبریزی	۲۲۵ ..... دلمه کاهو
۲۵۶ ..... کوفته سبزی	۲۲۶ ..... دلمه پنیر
۲۵۷ ..... کوفته شوید باقلا	
۲۵۸ ..... کوفته کاری	۲۲۷ ..... انواع برانی
۲۵۹ ..... کوفته گوشت	۲۲۹ ..... برانی اسفناج
۲۶۰ ..... کوفته مرغ	۲۲۹ ..... برانی بادنجان
	۲۳۰ ..... برانی کنگر
۲۶۳ ..... انواع کباب	۲۳۱ ..... برانی خیار و شوید
۲۶۵ ..... کباب شیشلیک	
۲۶۵ ..... کباب برگ	۲۳۳ ..... انواع کوکو
۲۶۶ ..... استیک کبابی با خردل	۲۳۵ ..... کوکوی بادنجان
۲۶۷ ..... کباب یونانی	۲۳۶ ..... کوکوی کدو
۲۶۸ ..... کباب کوبیده	۲۳۶ ..... کوکوی کدو حلوائی
۲۶۸ ..... کباب حسینی	۲۳۷ ..... کوکوی سبزی
۲۶۹ ..... کباب ایتالیایی	۲۳۸ ..... کوکوی سیبزمینی
۲۷۰ ..... کباب ترک	۲۳۹ ..... کوکوی گل کلم
۲۷۱ ..... کباب قفقازی	۲۴۰ ..... کوکوی مرغ
۲۷۲ ..... کباب تاوه‌ای	۲۴۰ ..... کوکوی تره
۲۷۲ ..... کباب چنجه	۲۴۱ ..... کوکوی ماکارونی
۲۷۳ ..... جوجه کباب سرخ شده	۲۴۲ ..... کوکوی گوشت
۲۷۴ ..... جوجه کباب چینی	۲۴۳ ..... کوکوی گوشت و گردو
۲۷۴ ..... کباب ماهی اوزون برون	۲۴۴ ..... کوکوی گوشت و سبزی
۲۷۵ ..... کباب ماهی کوسه	۲۴۵ ..... کوکوی لوبیا سبز

کیاب ماهی قزل‌آلا..... ۲۷۶	سالاد سوسیس و ذرت..... ۳۰۸
کیاب میگو..... ۲۷۶	سالاد سیب‌زمینی رنگارنگ..... ۳۰۹
شش کباب..... ۲۷۷	سالاد سیب‌زمینی و گردو..... ۳۱۰
	سالاد عدس..... ۳۱۱
<b>انواع گراتن..... ۲۷۹</b>	سالاد قارچ و کرفس..... ۳۱۱
گراتن بادنجان..... ۲۸۱	سالاد کاردینال..... ۳۱۲
گراتن گل کلم..... ۲۸۲	سالاد کاهو و مغز گردو..... ۳۱۳
گراتن ماکارونی..... ۲۸۳	سالاد کرفس..... ۳۱۴
گراتن مرغ و بادنجان..... ۲۸۴	سالاد کرفس و جوانه گندم..... ۳۱۴
گراتن سیب‌زمینی..... ۲۸۵	سالاد کرفس و گردو..... ۳۱۵
گراتن کلم بروکسل..... ۲۸۶	سالاد لبو..... ۳۱۶
گراتن تره‌فرنگی..... ۲۸۷	سالاد لوبیا چیتی..... ۳۱۷
	سالاد لوبیا سبز..... ۳۱۷
<b>انواع سالاد..... ۲۸۹</b>	سالاد لوبیا قرمز..... ۳۱۸
تعریف سالاد..... ۲۹۱	سالاد لوبیای سفید..... ۳۱۹
سالاد اسفناج (۱)..... ۲۹۴	سالاد ماست..... ۳۲۰
سالاد اسفناج (۲)..... ۲۹۵	سالاد ماکارونی..... ۳۲۰
سالاد الویه..... ۲۹۶	سالاد مرغ..... ۳۲۱
سالاد الویه مخصوص..... ۲۹۷	سالاد مرغ با سس ماست..... ۳۲۲
سالاد بادنجان..... ۲۹۸	سالاد مرغ و کرفس..... ۳۲۳
سالاد پنیر..... ۲۹۹	سالاد میوه..... ۳۲۴
سالاد پیازچه..... ۳۰۰	سالاد میوه‌های زمستانی..... ۳۲۴
سالاد تره‌فرنگی..... ۳۰۰	سالاد نخود سبز..... ۳۲۵
سالاد تن ماهی..... ۳۰۱	سالاد هویج و لوبیا سبز..... ۳۲۶
سالاد جوانه..... ۳۰۲	
سالاد خردل..... ۳۰۳	<b>انواع پاته..... ۳۲۷</b>
سالاد ذرت..... ۳۰۳	پاته جگر مرغ..... ۳۲۹
سالاد روس..... ۳۰۵	پاته جگر گوسفند..... ۳۳۰
سالاد زیتون با گوجه‌فرنگی..... ۳۰۶	پاته اسفناج..... ۳۳۱
سالاد سبزی..... ۳۰۷	پاته کالباس..... ۳۳۲
سالاد سوسیس..... ۳۰۸	پاته سوسیس..... ۳۳۳

۳۶۷	ساندویچ مرغ با پنیر	۳۳۳	پاته دل و قلوه
۳۶۸	ساندویچ مرغ محلی	۳۳۴	پاته گوشت
۳۶۸	ساندویچ مغز آب پز		
۳۶۹	ساندویچ همبرگر آماده	۳۴۵	انواع ساندویچ
۳۷۰	ساندویچ میگو	۳۴۷	تعریف ساندویچ
۳۷۱	ساندویچ تخم مرغ	۳۴۸	ساندویچ بیف استروگانف
		۳۴۹	رولت گوشت
۳۷۳	انواع سُس	۳۵۰	ساندویچ چیکن سالاد
۳۷۵	تعریف سُس	۳۵۱	ساندویچ استیک
۳۹۲	سس هزار جزیره	۳۵۲	ساندویچ همبرگر
۳۹۲	سس اسپانول	۳۵۲	ساندویچ مغز
۳۹۳	سس باتارد	۳۵۳	ساندویچ کتلت مرغ
۳۹۴	سس بشامل	۳۵۴	ساندویچ انگشتی
۳۹۵	سس سفید	۳۵۵	ساندویچ با رویه تخم مرغ
۳۹۶	سس قارچ	۳۵۵	ساندویچ زبان
۳۹۶	سس گوجه فرنگی با جعفری	۳۵۶	ساندویچ با گوشت سرد
۳۹۷	سس رمولاد	۳۵۷	ساندویچ بوقلمون
۳۹۸	سس ساده	۳۵۷	ساندویچ پنیر پخته داغ
۳۹۸	سس قارچ و سبزی	۳۵۸	ساندویچ پنیر و گردو
۳۹۹	سس مایونز	۳۵۸	ساندویچ تخم مرغ و پنیر
۴۰۰	سس مایونز و خامه	۳۵۹	ساندویچ جگر گوسفند
۴۰۰	سس پرتقال	۳۶۰	ساندویچ جگر مرغ
		۳۶۱	ساندویچ ژامبون
۴۰۳	انواع خوراک ماهی و میگو	۳۶۱	ساندویچ ژامبون داغ
۴۰۵	اردور ماهی تن و تخم مرغ سفت	۳۶۲	ساندویچ ساردین
۴۰۶	خوراک قلیه ماهی	۳۶۳	ساندویچ سوسیس
۴۰۷	خوراک میگو و قارچ	۳۶۴	ساندویچ فلافل
۴۰۸	خورش میگو	۳۶۵	ساندویچ کوکو سبزی
۴۰۹	شامی ماهی تن	۳۶۵	ساندویچ لیمو و مغز بادام
۴۱۰	شامی ماهی حلوا	۳۶۶	ساندویچ ماهی و تخم مرغ
۴۱۱	طبخ ماهی در فر	۳۶۶	ساندویچ مرغ

۴۳۹ ..... حلیم بادنجان	۴۱۲ ..... فیله ماهی با اسفناج
۴۴۰ ..... حلیم ماستی	۴۱۳ ..... قلیه میگو
۴۴۱ ..... خوراک استیک با سس قارچ	۴۱۴ ..... کوفته ماهی حلوا
۴۴۴ ..... خوراک بادنجان و پنیر	۴۱۵ ..... کوکوی ماهی
۴۴۵ ..... خوراک بادنجان و کدوی توپر	۴۱۶ ..... ماهی دودی
۴۴۷ ..... خوراک با قارچ و گوشت	۴۱۶ ..... ماهی سفید برشته
۴۴۸ ..... خوراک تره‌فرنگی	۴۱۷ ..... ماهی شکم پر
۴۴۹ ..... خوراک جگر و کاری	۴۱۸ ..... ماهی قزل‌آلا
۴۵۰ ..... خوراک راگو	
۴۵۱ ..... خوراک زبان	۴۱۹ ..... انواع خوراک مرغ و پرنده
۴۵۱ ..... خوراک زبان گوسفند	۴۲۱ ..... جوجه کباب
۴۵۳ ..... خوراک تره‌فرنگی و سیب‌زمینی	۴۲۱ ..... خوراک بوقلمون سرخ شده درسته
۴۵۵ ..... خوراک عدس	۴۲۲ ..... خوراک دل و جگر
۴۵۵ ..... خوراک قارچ با سوسیس	۴۲۳ ..... خوراک فیله مرغ و سبزیجات
۴۵۶ ..... خوراک قارچ با گوشت چرخ کرده	۴۲۳ ..... خوراک مرغ و قارچ
۴۵۷ ..... خوراک قلوه گوساله	۴۲۴ ..... رولت مرغ
۴۵۸ ..... خوراک قلوه گوسفند	۴۲۵ ..... کوفته مرغ
۴۵۹ ..... خوراک کدو حلویایی	۴۲۶ ..... کوفته مرغ با نان خشک
۴۶۰ ..... خوراک کدو و بادنجان	۴۲۷ ..... مرغ سوخاری
۴۶۱ ..... خوراک کله گنجشکی	۴۲۸ ..... مرغ شکم پر
۴۶۲ ..... خوراک کوفته ریزه	
۴۶۳ ..... خوراک گل کلم	۴۲۹ ..... انواع خوراکیها و غذاهای گوشتی
۴۶۴ ..... خوراک گوساله	۴۳۱ ..... اشکنه
۴۶۴ ..... خوراک لویا چیتی	۴۳۲ ..... بادنجان شکم پر
۴۶۵ ..... خوراک لویا سفید	۴۳۳ ..... بریانی
۴۶۶ ..... دال عدس	۴۳۴ ..... نوع دیگر بریانی
۴۶۷ ..... راتاتوی	۴۳۴ ..... بیف استروگانف
۴۶۸ ..... سمبوسه	۴۳۵ ..... بیفتک
۴۶۹ ..... شامی آرد نخودچی	۴۳۶ ..... بودینگ گوشت
۴۶۹ ..... شامی رشتی	۴۳۷ ..... پیراشکی گوشت
۴۷۰ ..... شامی لپه	۴۳۸ ..... تاس کباب

۴۹۹ ..... چلو ماهی سفید	۴۷۱ ..... شنیتسل زبان
۵۰۰ ..... چلو مرغ	۴۷۲ ..... شنیتسل گوشت
۵۰۱ ..... چلوی ساده	۴۷۲ ..... شنیتسل مرغ
۵۰۲ ..... دمی باقلا	۴۷۳ ..... کنت
۵۰۳ ..... دمی تره	۴۷۴ ..... کنت با لپه
۵۰۳ ..... رشته پلو	۴۷۵ ..... کنت سبزیجات
۵۰۴ ..... زرشک پلو	۴۷۶ ..... کشک بادنجان
۵۰۵ ..... سبزی پلو	۴۷۶ ..... کله جوش
۵۰۵ ..... سیبزمینی پلو	۴۷۷ ..... میرزا قاسمی
۵۰۶ ..... شیرین پلو	۴۷۸ ..... نازخاتون
۵۰۷ ..... عدس پلو	۴۷۹ ..... نرگسی کباب
۵۰۸ ..... قیمه لاپلو	۴۸۰ ..... نوع دیگر کنت
۵۰۹ ..... کته شیری	۴۸۰ ..... خوراک بادنجان با لپه
۵۱۰ ..... کلم پلو	
۵۱۱ ..... لوبیا پلو	۴۸۳ ..... انواع پلوه، چلوها و .....
۵۱۲ ..... مرصع پلو	۴۸۵ ..... آلبالو پلو
۵۱۳ ..... نخود پلو	۴۸۶ ..... استامبولی پلو
۵۱۴ ..... هویج پلو با گوشت	۴۸۷ ..... باقلا پلو
۵۱۵ ..... هویج پلو با مرغ	۴۸۷ ..... برنج ماستی
۵۱۷ ..... هویج پلو با عدس	۴۸۸ ..... پلو چشم بلبلی
۵۱۸ ..... لوبیا پلو با مرغ	۴۸۹ ..... پلو زیره
۵۱۹ ..... رشته پلو با گوشت	۴۹۰ ..... پلو شیرازی
	۴۹۱ ..... پلو قورمه
۵۲۹ ..... انواع خوراک ماکارونی	۴۹۲ ..... پلو گوجه
۵۳۱ ..... اسپاگتی با پنیر	۴۹۳ ..... پلو ذرت
۵۳۱ ..... ماکارونی	۴۹۴ ..... پلو و ماهی
۵۳۲ ..... ماکارونی با جعفری	۴۹۵ ..... پلو و مرغ
۵۳۳ ..... ماکارونی با سس	۴۹۶ ..... پولوی آذربایجانی
۵۳۴ ..... ماکارونی با سوسیس	۴۹۶ ..... پولوی تند
۵۳۵ ..... ماکارونی با گوشت لخم	۴۹۷ ..... ته چین
۵۳۶ ..... ماکارونی با لوبیا چیتی	۴۹۸ ..... ته چین قارچ



۵۶۶ ..... شکلات صبحانه	۵۳۷ ..... ماکارونی تنوری
۵۶۶ ..... شکلات گردویی	۵۳۷ ..... ماکارونی گوشت
۵۶۷ ..... شکلات نارگیلی	۵۳۸ ..... ماکارونی و سبزیجات
۵۶۸ ..... شیر برنج	۵۳۹ ..... ماکارونی و کالباس
۵۶۸ ..... فرنی	
۵۶۹ ..... کاجی	۵۴۱ ..... انواع دسر، کرم و ژله
۵۷۰ ..... کافه گلاس	۵۴۳ ..... تعریف دسر
۵۷۰ ..... کرم بادام	۵۴۴ ..... ژله
۵۷۱ ..... کرم برنج	۵۴۷ ..... کارامل شکلاتی مکزیکی
۵۷۲ ..... کرم پرتقال	۵۴۸ ..... دسر سیب لیمو
۵۷۲ ..... کرم پنیر	۵۴۹ ..... شیرموز
۵۷۳ ..... کرم پوک لر	۵۵۰ ..... کوکتل میوه
۵۷۴ ..... کرم تخم مرغی	۵۵۰ ..... دسر زردآلو
۵۷۵ ..... کرم دو رنگ	۵۵۲ ..... تارت میوه‌ای
۵۷۶ ..... کرم رویال	۵۵۲ ..... پشمبلا
۵۷۶ ..... کرم شکلات	۵۵۳ ..... حریره بادام
۵۷۷ ..... کرم کارامل	۵۵۴ ..... حلوا
۵۷۸ ..... کرم کره‌ای انگلیسی	۵۵۴ ..... حلوا ی عسل
۵۷۸ ..... کرم کره‌ای فرانسوی	۵۵۵ ..... حلوا ی هویج
۵۷۹ ..... کرم کره با قهوه	۵۵۶ ..... دسر پرتقال
۵۷۹ ..... کرم پاتیسیر	۵۵۷ ..... دسر توت فرنگی
۵۸۰ ..... کرم مرنگ	۵۵۸ ..... دسر شکلات
۵۸۱ ..... کرم مکا	۵۵۸ ..... دسر طالبی
۵۸۱ ..... کرم موز	۵۵۹ ..... دسر قهوه
۵۸۲ ..... کرم موس شکلات	۵۶۰ ..... دسر لیموترش
۵۸۲ ..... کرم میوه دار	۵۶۱ ..... دسر نسکافه موس
۵۸۳ ..... کرم هلو	۵۶۲ ..... دسر هلو
۵۸۴ ..... گردوی شکلاتی	۵۶۳ ..... ژله میوه و خامه
۵۸۵ ..... لوز بادام	۵۶۳ ..... سوفله وانیل
۵۸۶ ..... لوز نارگیل	۵۶۴ ..... سوهان عسلی
۵۸۷ ..... مسقطی	۵۶۵ ..... شکلات شیری

۵۸۷ ..... معجون	۶۱۴ ..... بستنی یخی با طعم لیمو
۵۸۸ ..... موس زردآلو	۶۱۴ ..... کیک بستنی
۵۸۹ ..... موس لیمو ترش	
	<b>انواع کمپوت ..... ۶۱۷</b>
<b>انواع بستنی ..... ۵۹۱</b>	۶۱۹ ..... تعریف کمپوت
۵۹۳ ..... تعریف بستنی	۶۲۰ ..... کمپوت آلبالو
۵۹۵ ..... تعریف خامه	۶۲۰ ..... کمپوت آلو
۵۹۷ ..... بستنی آلبالو	۶۲۱ ..... کمپوت خشکبار
۵۹۷ ..... بستنی آمریکائی	۶۲۲ ..... کمپوت ریواس
۵۹۸ ..... بستنی بادام	۶۲۲ ..... کمپوت زردآلو
۵۹۹ ..... بستنی با قهوه	۶۲۳ ..... کمپوت سیب
۵۹۹ ..... بستنی با کاکائو یا قهوه	۶۲۳ ..... کمپوت شلیل
۶۰۰ ..... بستنی با کره و گردو	۶۲۴ ..... کمپوت گلابی
۶۰۰ ..... بستنی پلمبیر	۶۲۴ ..... کمپوت گوجه سبز
۶۰۱ ..... بستنی توت فرنگی	۶۲۵ ..... کمپوت گیلان
۶۰۲ ..... بستنی رنگین کمان	۶۲۵ ..... کمپوت هلو
۶۰۳ ..... بستنی زردآلو	
۶۰۴ ..... بستنی ساده	<b>انواع شربت ..... ۶۲۷</b>
۶۰۴ ..... بستنی ستی	۶۲۹ ..... شربت آلبیمو
۶۰۵ ..... بستنی سیب	۶۲۹ ..... شربت آلبالو
۶۰۵ ..... بستنی شکلاتی	۶۳۰ ..... شربت بهار نارنج
۶۰۶ ..... بستنی گلابی	۶۳۰ ..... شربت به لیمو
۶۰۶ ..... بستنی معمولی	۶۳۱ ..... شربت پرتقال
۶۰۷ ..... بستنی موز و گردو	۶۳۱ ..... شربت تخم شربتی
۶۰۸ ..... بستنی موزی	۶۳۲ ..... شربت تمشک
۶۰۹ ..... بستنی میوه	۶۳۳ ..... شربت توت فرنگی
۶۱۰ ..... بستنی نسکافه ای	۶۳۳ ..... شربت ذغال اخته
۶۱۰ ..... بستنی نیویورک	۶۳۴ ..... شربت سکنجبین
۶۱۱ ..... بستنی وانیلی	
۶۱۲ ..... بستنی هلو	<b>انواع شیرینی و کیک ..... ۶۳۵</b>
۶۱۳ ..... بستنی یخ در بهشت	۶۳۷ ..... تعریف شیرینی

۶۶۸ ..... شیرینی کرمدار	۶۳۹ ..... شیرینی لطیفه
۶۶۹ ..... شیرینی کشمش	۶۴۰ ..... بادام سوخته
۶۷۰ ..... شیرینی گرد	۶۴۰ ..... باسلق
۶۷۱ ..... شیرینی گردوئی	۶۴۱ ..... باقلوای پیچ
۶۷۲ ..... شیرینی مارمالاد	۶۴۲ ..... باقلوای شربت
۶۷۳ ..... شیرینی مربایی	۶۴۴ ..... بامیه
۶۷۴ ..... شیرینی میکادو	۶۴۵ ..... برشتوک
۶۷۵ ..... شیرینی نارگیلی	۶۴۵ ..... برشتوک نخودچی
۶۷۵ ..... قطاب	۶۴۶ ..... تعریف بیسکویت
۶۷۶ ..... کاجی	۶۴۷ ..... تعریف پای
۶۷۸ ..... تعریف کلوچه	۶۴۸ ..... پفک گردویی
۶۷۸ ..... کلوچه	۶۴۸ ..... پیراشکی پنیر
۶۸۰ ..... کلوچه توت فرنگی	۶۵۰ ..... پیراشکی کرمدار
۶۸۱ ..... تعریف کیک	۶۵۱ ..... تارت گردویی
۶۸۱ ..... روش های تهیه کیک	۶۵۲ ..... تارت گردویی با فندق
۶۸۲ ..... کیک پرتقال	۶۵۴ ..... چوب شور پنیری
۶۸۳ ..... کیک ساده	۶۵۵ ..... رنگینگ
۶۸۴ ..... کیک سبوس	۶۵۵ ..... زولبیا
۶۸۵ ..... کیک سیب	۶۵۶ ..... شله زرد
۶۸۶ ..... نوع دیگر کیک ساده	۶۵۷ ..... شیرینی بادامی
۶۸۷ ..... کیک صبحانه	۶۵۸ ..... شیرینی بادامی با شکلات
۶۸۸ ..... کیک کاکائوئی	۶۶۰ ..... شیرینی برنجی
۶۸۹ ..... کیک کشمش	۶۶۱ ..... شیرینی پنجره ای
۶۹۰ ..... کیک کشمش و گردویی	۶۶۲ ..... شیرینی توت
۶۹۱ ..... کیک ماست	۶۶۲ ..... شیرینی حلزونی
۶۹۲ ..... کیک موزی	۶۶۳ ..... شیرینی خشک مارمالادی
۶۹۳ ..... کیک هویج	۶۶۴ ..... شیرینی دارچینی
۶۹۴ ..... گوش فیل	۶۶۵ ..... شیرینی زبان با خمیر هزارلا
۶۹۵ ..... لوز قندی	۶۶۶ ..... طرز تهیه شیرینی زبان
۶۹۶ ..... باقلوا	۶۶۷ ..... شیرینی زنجبیلی
	۶۶۷ ..... شیرینی فندوقی

۷۳۸	ترشی بادنجان شکم‌پر	۶۹۹	انواع نان
۷۳۹	ترشی برگ هلو	۷۰۱	نان برشی سفید
۷۳۹	ترشی به	۷۰۱	نان برنجی رشتی
۷۴۰	ترشی پیاز	۷۰۲	نان بیگل
۷۴۰	ترشی پوست هندوانه	۷۰۳	نان پاپیونی
۷۴۱	ترشی زالزالک	۷۰۴	نان پاکتی
۷۴۱	ترشی سبزی	۷۰۵	نان جو
۷۴۳	ترشی سیب درختی	۷۰۶	نان خامه‌ای
۷۴۳	ترشی خیار	۷۰۷	نان خرما
۷۴۴	ترشی سیب و هلو	۷۰۸	نان ساندویچی
۷۴۵	ترشی شیره	۷۰۸	نان سیب‌زمینی با گردو و دارچین
۷۴۵	ترشی فلفل سبز	۷۰۹	نان شیرمال (۱)
۷۴۵	ترشی گردو	۷۱۰	نان شیرمال (۲)
۷۴۶	ترشی گلپر	۷۱۱	نان شیرمال ترکی
۷۴۶	ترشی گل کلم	۷۱۳	نان صبحانه
۷۴۷	ترشی گوجه‌فرنگی	۷۱۴	نان عصرانه
۷۴۸	ترشی گوجه‌فرنگی و سبزیجات	۷۱۴	نان کشمش صبحانه
۷۴۹	ترشی گیلان	۷۱۵	نان گردویی
۷۴۹	ترشی لبو	۷۱۶	نان گندم عسلی
۷۵۰	ترشی لیته	۷۱۷	نان مخصوص پیتزا
۷۵۱	ترشی مخلوط (۱)	۷۱۸	نان نارگیلی
۷۵۲	ترشی مخلوط (۲)	۷۱۹	نان نخودچی
۷۵۲	ترشی موسیر	۷۲۰	نان هندی
۷۵۳	ترشی میوه		
۷۵۴	ترشی هفت بیجار	۷۲۹	انواع ترشی
۷۵۵	ترشی دلمه	۷۳۱	تعریف سرکه
۷۵۶	ترشی هویج	۷۳۴	ترشی آلبالو
۷۵۶	خیارشور	۷۳۴	ترشی ازگیل
۷۵۷	سیر ترشی	۷۳۵	ترشی انبه
۷۵۷	ترشی کلم	۷۳۶	ترشی بابونه
۷۵۸	ترشی انگور	۷۳۷	ترشی بادنجان

۷۸۵ ..... مارمالاد توت فرنگی	۷۵۹ ..... ترشی انجیر
۷۸۶ ..... مارمالاد زردآلو	
۷۸۶ ..... مارمالاد سیب	۷۶۱ ..... انواع مربا
۷۸۷ ..... مارمالاد گیلاس	۷۶۳ ..... پخت مربا
۷۸۸ ..... مارمالاد نارنگی	۷۶۶ ..... مربای آلبالو
۷۸۸ ..... مارمالاد نارنگی با پرتقال	۷۶۶ ..... مربای آلو زرد
	۷۶۷ ..... مربای آناناس
۷۹۱ ..... انواع لازانیا	۷۶۷ ..... مربای انجیر
۷۹۳ ..... لازانیای بادمجان و فلفل	۷۶۸ ..... مربای بالنگ
۷۹۴ ..... لازانیای قارچ	۷۶۹ ..... مربای به
۷۹۵ ..... لازانیای سبزیجات با بادمجان	۷۶۹ ..... مربای بهار نارنج
۷۹۷ ..... خوراک لازانیا	۷۷۰ ..... مربای پوست هندوانه
۷۹۸ ..... لازانیای سوسیس	۷۷۱ ..... مربای ترب سفید
۸۰۰ ..... لازانیا کالباس	۷۷۱ ..... مربای تمشک
۸۰۱ ..... لازانیای مرغ با قارچ	۷۷۲ ..... مربای توت فرنگی
	۷۷۲ ..... مربای خلال پوست پرتقال
۸۰۳ ..... آنچه مادران جوان باید بدانند	۷۷۳ ..... مربای زردآلو
۸۰۵ ..... بارداری و رژیم غذایی	۷۷۴ ..... مربای زرشک
۸۰۹ ..... تغذیه صحیح در دوران شیردهی	۷۷۴ ..... مربای سیب
۸۱۲ ..... نمونه یک رژیم غذایی مناسب	۷۷۵ ..... مربای شاتوت
۸۱۳ ..... چه مواد غذایی برای مادران شیرده	۷۷۵ ..... مربای گریپ فروت
۸۱۴ ..... چرا تغذیه با شیر مادر در سال دوم	۷۷۶ ..... مربای گیلاس
۸۱۵ ..... نمونه‌ای از برنامه غذایی کودک	۷۷۷ ..... مربای نارنگی
۸۱۸ ..... اهمیت وعده‌های غذایی	۷۷۷ ..... مربای هلو
۸۱۹ ..... گروه‌های غذایی	۷۷۸ ..... مربای هویج
۸۲۱ ..... وعده‌های غذایی	۷۷۹ ..... مربای موز
۸۲۲ ..... افزودنی‌های مجاز!	۷۷۹ ..... مربای گوجه فرنگی نارس
۸۲۳ ..... دسته‌بندی مواد غذایی افزودنی	
۸۲۴ ..... معرفی بعضی افزودنی‌ها	۷۸۱ ..... انواع مارمالاد
۸۲۵ ..... نقش آب در سلامت مواد غذایی	۷۸۳ ..... نکاتی در مورد انواع مارمالادها
۸۲۵ ..... آیا همیشه افزودنی‌ها مفید هستند	۷۸۴ ..... مارمالاد آلبالو
۸۲۷ ..... از شیر گرفتن کودک و غذاهای اولیه	۷۸۴ ..... مارمالاد پرتقال





به نام ایزد یکتا

## مقدمه

بانوان محترم باید توجه داشته باشند که هنر آشپزی، عمل آماده سازی غذا برای مصرف می باشد که در برگیرنده محدوده بزرگی از روش ها، ابزار و ترکیبات اجزا برای توسعه طعم و یا قابلیت هضم غذا می باشد، لازمه این کار انتخاب، اندازه گیری و ترکیب اجزا با یک روش منظم همراه با تلاشی برای دسترسی به نتیجه مطلوب می باشد، عوامل محدود کننده موفقیت شامل متغیر بودن مواد اولیه و کیفیت آنها، شرایط محیطی، ابزار و مهارت شخص آشپز می باشد. تنوع انواع آشپزی در سراسر جهان، بازتابی از ملاحظات بی شمار تغذیه ای، سلیقه ای، کشاورزی، اقتصادی، فرهنگی و مذهبی می باشد.

آشپزی اگرچه نه همیشه ولی غالباً، همراه با اعمال حرارت برای تغییر شیمیایی غذا، برای تغییر طعم، رنگ، بافت، ظاهر و خواص تغذیه ای آن می باشد. شواهد باستانی از غذای پخته (به دو صورت گیاهی و حیوانی)، در زیست گاه های انسانی مربوط به اوائل دوران استفاده از آتش موجود می باشد.

آشپزی مفهومی فراتر از دستور پخت چند غذا دارد. تمام علوم مربوط به تغذیه در حد کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در نهایت به این مبحث باز می گردند. علیرغم تصور غالب در جامعه

ما آشپزی کاری کاملاً علمی است و نیز در حیطه هنر قرار می‌گیرد.

تذکر لازم: مقادیری که در این کتاب برای غذاها توضیح داده شده، معمولاً برای ۴ نفر در نظر گرفته شده است. از اینرو بانوان محترم باید در نظر داشته باشند که برای هر نفر اضافه تناسب مواد را در نظر بگیرند.

ناشر

## تعریف غذا

نکات مهم و مورد توجه برای کدبانوان محترم

غذا به هر ماده‌ای اطلاق می‌شود که موجود زنده آن را می‌خورد یا می‌آشامد. واژه غذا شامل مایعات و نوشیدنی هم می‌شود. غذا منبع اصلی تولید انرژی و تغذیه در جانوران است و معمولاً "جانوران و گیاهان، منشأ تولید آن هستند. مطالعه در مورد غذا را علم تغذیه یا علم غذا می‌نامند. در زبان فارسی، به شکل مجازی هم از واژه غذا استفاده می‌کنند؛ مثل غذای فکر.

### تعریف حقوقی

در تعریف حقوقی غذا در کشورهای غربی، چهار دسته از مواد به عنوان غذا به رسمیت شناخته شده است:

- ۱- هر نوع ماده‌ای که از نظر منطقی، انسان بتواند آن را هضم کند؛ حال چه ارزش غذایی داشته و چه نداشته باشد
- ۲- آب و سایر آشامیدنی‌ها
- ۳- آدامس‌های جویدنی
- ۴- موادی که در تهیه غذاها به کار می‌رود

### عادات غذاخوردن در انسان

انسان‌ها، جانوران همه چیزخوری هستند که قادرند هم فرآورده‌های گیاهی و هم جانوری را مصرف کنند. پس از عصر یخبندان، انسان‌ها می‌خواستند تا پرورش گیاهان و حیوانات را تحت کنترل خود بگیرند تا بدین وسیله خود را ایمن سازند. این مسئله منجر به پیدایش کشاورزی شد و شیوه‌ای که غذا طی آن به دست می‌آمد را تغییر داد.

### وعده‌های غذایی

غذاهای مکمل متفاوت که همراه با هم مصرف می‌شوند، یک وعده غذایی را تشکیل می‌دهند. معمولاً افراد، وعده‌های غذایی را همراه با اعضای خانواده و با دوستان‌شان میل می‌کنند که این مسئله، خود نوعی تعامل اجتماعی محسوب می‌شود.

تعداد وعده‌های غذایی در هر روز، مقدار آن، مواد تشکیل دهنده و این‌که کی و چگونه تهیه می‌شوند در نقاط مختلف دنیا بسیار با هم متفاوت است. این امر، به آب و هوای محل، اکولوژی، اقتصاد آن منطقه، فرهنگ، سنت‌ها و میزان صنعتی شدن آن منطقه بستگی دارد. به علاوه، غذاها در جشنواره‌های فرهنگی و مذهبی نقش مهمی ایفا می‌کنند.

در جوامع صنعتی، منشأ تولید بخش عظیمی از وعده‌های غذایی، جانوران می‌باشند.

### به دست آوردن غذا

در گذشته غذا از راه پرورش حیوانات، صید ماهی، شکار و دیگر روش‌های امرار معاش به دست می‌آمد. هر کدام از این



روش‌ها، در یک ناحیه خاص با اهمیت بود و اهالی آن ناحیه از آن برای تهیه غذای خود استفاده می‌کردند.

امروزه در جوامع توسعه یافته، تولید غذا عمدتاً بر پایه کشاورزی، پرورش ماهی و دامداری آن هم بر پایه صنعت می‌باشد؛ با این هدف که مقدار غذای تولیدی را به حداکثر رسانده و در عین حال، هزینه‌ها را تا حداقل کاهش دهند. این امر، تنها بر پایه ابزارهای مکانیکی همچون تراکتور، کمباین، ماشین درو و غیره امکان‌پذیر است. همچنین استفاده از کودهای شیمیایی، تولید غلات را افزایش داده است.

### آماده سازی غذا

بیشتر غذاها را قبل از مصرف باید آماده نمود. مراحل آماده سازی غذا شامل شستن، خرد کردن، اضافه کردن مواد به آن، مخلوط کردن، سرد یا گرم کردن، پختن و... می‌باشند. بیشتر مراحل آماده سازی غذا در آشپزخانه صورت می‌گیرد.

### دستورالعمل تهیه غذا

معمولاً "روش‌های پخت و تهیه غذا را والدین به فرزندان‌شان می‌آموزند که آن هم براساس سنت و فرهنگ آن‌ها صورت می‌پذیرد. از زمانی که صنعت چاپ توسعه گسترده‌ای یافت، دستورالعمل‌های نوشته شده برای تهیه غذا تحت عنوان کتاب آشپزی به بازار آمد.

### تولید غذا

در قدیم، مراحل تولید غذا منحصر به روش‌های جلوگیری از

فساد، بسته‌بندی غذا و حمل و نقل آن بود. نمک سود کردن، خشک کردن، ترشی گذاشتن و دودی کردن، روش‌های ابتدایی نگهداری از مواد غذایی محسوب می‌شد. پنیر، اولین فرآورده غذایی عمل آمده بود. در قرن ۱۹ و با آغاز عصر صنعتی شدن، تولید غذا پیشرفت کرد. در این دوران بود که با توسعه فن آوری، روش‌های جلوگیری از فساد، بسته‌بندی و بارکد کردن و همچنین حمل و نقل مواد غذایی تحول یافت. به علاوه، با توسعه صنعت، مردم عادی که توان استخدام خدمتکار خانگی را نداشتند، توانستند از مزایای غذاهای آماده که مدت زمان پخت را کاهش می‌دهد، بهره‌مند گردند.

### انواع غذاهای تولید شده

- آشامیدنی‌ها: آب میوه، نوشیدنی، نوشیدنی گازدار، مایعات.
- نان: که از خمیر عمل آمده تهیه می‌شود و غذای اصلی بسیاری از جوامع محسوب می‌گردد.
- لبنیات: فرآورده‌های شیر هستند.
- دسر: وعده‌ای است که معمولاً شیرین است و اغلب بعد از وعده اصلی غذا سرو می‌گردد؛ مثل: بستنی
- مربا و ژله
- پاستا
- پیتزا
- ساندویچ
- سالاد
- سس
- سوسیس

■ سوپ

■ شکر

■ اسنک: از جمله شیرینی، چیپس سیب‌زمینی، شکلات، بیسکویت.

### تجارت غذا

امروزه غذا در سراسر دنیا مبادله می‌شود. دسترسی به غذا دیگر محدود به ناحیه‌ای که ماده غذایی در آنجا تولید می‌شود و یا محدود به فصل و زمان خاصی نیست. از سال ۱۹۶۱ تا ۱۹۹۹ در سرتاسر جهان، افزایش قابل توجهی در صادرات مواد غذایی به‌وجود آمده و اقتصاد برخی کشورها بسیار متکی بر صادرات مواد غذایی است (در برخی موارد، بیش از ۸۰٪).

## غذا و سلامتی

### میزان کافی غذا

محرومیت غذایی سبب سوء تغذیه و در نهایت فقر غذایی می‌گردد. این امر تأثیر مخرب و همه‌گیری بر سلامتی و مرگ و میر انسان‌ها می‌گذارد. در سال ۲۰۰۳ میلادی، تخمین زده‌اند که هر سال در سراسر جهان، ۴۰ میلیون نفر به‌دلیل گرسنگی جان می‌سپارند. گاهی برای توزیع عادلانه غذا در زمان‌های کمبود مواد غذایی، مخصوصاً دوران جنگ، از جیره‌بندی استفاده می‌کنند.

### سالم بودن غذا

بیماری‌های ناشی از غذا و یا مسموم کردن غذا توسط باکتری،

سم، ویروس و غیره ایجاد می‌شود. مسموم کردن غذا، عاملی برای بیماری انسان شناخته شده است.

در طول دوران امپراطوری رم، با استفاده از مسموم کردن غذاها بسیاری از افراد را می‌کشتند. به همین دلیل در قرون وسطی، اعضای خانواده سلطنتی اشخاصی را برای آزمودن و چشیدن طعم و مزه غذا استخدام می‌کردند.

تشخیص عوامل بیماری‌های ناشی از غذا و همچنین شناسایی روش‌های نظام یافته‌تر جهت نابودی این بیماری‌ها سبب توسعه سیستم‌های بهداشتی پیشرفته‌ای شده است. این‌گونه سیستم‌ها اگر درست عمل کنند قادرند هرگونه خطرهای احتمالی را تشخیص داده و نابود نمایند.

### حساسیت به غذا

برخی افراد نسبت به بعضی غذاها حساسیت دارند. مقدار ماده غذایی مورد نیاز برای تحریک فرد مبتلا به حساسیت، می‌تواند بسیار کم باشد. برای مثال، ذرات کوچک از یک ماده غذایی در هوا که حتی استشمام هم نمی‌شود، می‌توانند واکنش‌های کشنده‌ای را در فرد مبتلا به حساسیت ایجاد نمایند. هر ماده غذایی می‌تواند محرک باشد؛ اما مواد غذایی که معمولاً "ایجاد حساسیت می‌کنند دارای گلوتن، ذرت، صدف، بادام‌زمینی و سویا می‌باشند.

بیشتر افراد مبتلا به حساسیت پس از مصرف ماده غذایی خاصی، دچار اسهال، علائم پوستی جوش، ورم و استقراف می‌شوند. البته این‌گونه ناهنجاری‌ها ریشه ارثی دارند و اساساً از اعضای خانواده به فرد منتقل می‌گردد.

## عادات رژیم غذایی

عادات رژیم غذایی نقش مهمی در سلامتی و مرگ و میر بشر ایفا می‌کنند. برای مثال:

- ۱۳ درصد از مردم دنیا از کمبود ید رنج می‌برند.
- در سال ۲۰۰۳ تخمین زدند که کمبود ویتامین آ، سالانه سبب کوری بیش از ۵۰۰/۰۰۰ کودک می‌شود.
- کمبود ویتامین ث سبب بیماری اسکوروی می‌گردد.
- کواشورکور، نوعی بیماری در کودکان است که به دلیل فقدان پروتئین در رژیم غذایی کودک، به وجود می‌آید.
- مواد مغذی موجود در رژیم غذایی مردم کشورهای صنعتی، بیشتر شامل چربی حیوانی، شکر، انرژی، الکل می‌باشد؛ درحالی‌که بافت گیاهی، هیدرات کربن و آنتی اکسیدان در آن کمتر به چشم می‌خورد. تغییرات امروزی که در شیوه کار، زندگی و ورزش افراد به وجود آمده همراه با نگرانی‌هایی که در خصوص تأثیر تغذیه بر سلامتی و مرگ و میر انسان وجود دارد، همگی بر عادات قدیمی خوردن غذا تأثیر می‌گذارند. حتی بسیاری از بیماری‌ها با تغییر در رژیم غذایی درمان می‌شوند.

یک برنامه غذایی مناسب باید کلیه مواد مغذی (مواد نشاسته‌ای، پروتئینی، چربی، ویتامین‌ها و املاح) را به نسبت‌های متعادل در اختیار کودک قرار دهد تا انرژی مورد نیاز او تأمین شود. معمولاً ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز کودک از مواد قندی، ۳۰ درصد از مواد چربی و حدود ۲۰ درصد از مواد پروتئینی به دست می‌آید. بدیهی است برحسب عادات مختلف غذایی و افزایش وزن کودک، نسبت‌های فوق بین ۵ تا ۱۰ درصد قابل تغییر هستند. غذای کودکان یک تا دو ساله باید کم حجم ولی مقوی مناسب

و شامل همه گروه‌های غذایی باشد. مقدار غذای کودک می‌تواند برحسب اشتهای او افزایش یابد.

از آنجا که حس کنجکاوی کودک جهت آشنا شدن بادیهای خارج تأثیر زیادی بر اشتهای او می‌گذارد، این امر ایجاب می‌کند که وعده‌های غذایی او شامل سه وعده اصلی و دو تا سه میان وعده باشد. وعده‌های اصلی باید مقوی و پرانرژی بوده و میان وعده‌ها مناسب و مکمل وعده‌های اصلی باشند.

البته نباید فراموش کنیم که در این سن کودک هنوز با شیر مادر تغذیه می‌شود تا بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز او از این طریق در اختیارش قرار گیرد.

## ۱- پیاز

پیاز نوعی گیاه غده‌ای گوشتی زیرزمینی از خانواده لاله است و نام علمی آن *Allium cepa* می‌باشد. منظور از پیاز، گیاه تند مزه‌ای است که بوی تندی هم دارد و در تهیه انواع غذاها به عنوان نوعی ماده طعم دهنده از آن استفاده می‌کنیم.

### تاریخچه

پیاز یکی از قدیمی‌ترین گیاهان زراعی بوده که از هزاران سال قبل، به عنوان طعم دهنده غذاها و همچنین دارو از آن استفاده می‌شده است. قدیمی‌ترین منابع کشف شده از سومریان که در عراق امروزی می‌زیسته‌اند، به دست آمده که نشان می‌دهد، تقریباً ۲۶۰۰ قبل از میلاد مسیح از این گیاه استفاده می‌کرده‌اند. در نسخه‌های کتب قدیمی مصر که نوشته‌های خود را روی پاپیروس می‌نوشتند، از اثرات دارویی پیاز سخن به میان آمده است. آن‌ها عقیده داشتند که مصرف پیاز به همراه غذا انرژی بیشتری به فرد می‌دهد.

### ساختمان پیاز

این گیاه دوساله بوده که در سال اول، اندام‌های رویشی آن به وجود می‌آیند و در سال دوم اندام‌های زایشی ایجاد می‌شود که تولید تخم می‌کنند.

برگ‌های گیاه پیاز توخالی و لوله‌ای شکل هستند. ساقه آن که ارتفاعش بین ۶۰ سانتی‌متر تا یک متر می‌باشد هم توخالی است که در بخش پایینی، ساقه کمی متورم شده است.

پیاز دارای یک ساقه پهن زیرزمینی به قطر چند متر می‌باشد که در سطح بالای این ساقه برگ‌های پیاز که کلروفیل خود را از دست داده‌اند و به مخزن غذایی گیاه تبدیل شده‌اند، قرار گرفته‌اند. ریشه پیاز از قسمت زیرین این ساقه خارج می‌شود. در وسط این ساقه زیرزمینی، نقطه رویشی پیاز که به عنوان جوانه انتهایی ساقه هوایی می‌باشد قرار دارد که در این قسمت، ساقه گل دهنده و برگ سبز بوته پیاز ظاهر می‌شود که به رشد خود ادامه می‌دهد.

### بو و خاصیت اشک‌آوری پیاز

بوی پیاز مربوط به مواد گوگردی فراری است که در هنگام تقطیر در حرارت معمولی اتاق تجزیه می‌گردند. به همین دلیل طعم پیاز پخته در مقایسه با پیازهای خام بسیار ملایم‌تر است. پیاز سفید معمولاً "ملایم‌تر از پیازهای قرمز و زرد است. به این دلیل که از این مواد گوگردی کمتر دارد. اغلب پیازهایی که در نواحی مرطوب رشد می‌کنند، دارای مواد گوگردی کمتری بوده و در نتیجه ملایم‌ترند.

زمانی که پیاز را به مدت چند ماه در انباری قرار می‌دهیم، پیاز به دلیل این که آب و یا هیدرات کربن خود را از دست می‌دهد، به تدریج تندتر می‌شود. مواد گوگردی پیاز، خواص مختلفی از خود نشان می‌دهند که یکی از آن‌ها اشک‌آور بودن است. اگرچه ما معمولاً "اشک‌آوری پیاز را دوست نداریم و باعث ناراحتی ما می‌شود، این خاصیت پیاز آن را در برابر موجودات ریز زنده خارجی حفاظت می‌نماید. البته روش‌هایی برای کاهش اشک‌آوری پیاز وجود دارد.



### نگهداری از پیاز

مناسب‌ترین محل برای انبار نمودن پیاز، سردخانه است که به‌این وسیله می‌توان در مدت انبار کردن پیاز، آن را از انواع تغییرات حفظ کرده و همچنین از انواع آفت از جمله قارچ‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها و... محافظت نمود. به‌علاوه از آنجا که قرار دادن پیاز در مکان گرم سبب سبز شدن، ساقه زدن و کم وزن شدن خود پیاز می‌شود، با قرار دادن آن در سردخانه از این آسیب‌ها محافظت خواهد شد.

### سمی بودن پیاز

گاهی براثر مصرف زیاد پیاز، عوارض مسمومیت بروز می‌کند. در انسان پس از مصرف زیاد پیاز، چه خود پیاز و چه فرآورده‌های دارویی تولید شده با آن، ممکن است مسمومیت خفیف یا شدید به‌وجود آید. علائم مسمومیت با خوردن پیاز عبارتند از: کم‌خونی و بیماری زردی که در نتیجه همولیز خون حادث می‌شود و احساس بوی تند از ادرار یا هوای بازدم فرد مسموم که تشخیص مسمومیت را ساده می‌کند. بنابراین لازم است همانطور که سالم بودن گیاه را در نظر می‌گیریم، مقدار مصرف پیاز را هم مدنظر داشته باشیم و در خوردن آن، زیاده‌روی نکنیم.

### مواد غذایی تهیه شده با پیاز

در تهیه غذاهای مختلف از انواع پیاز استفاده می‌کنند. این ماده غذایی، عطر و طعم خوبی به غذاها می‌دهد. همچنین پیاز را در تهیه انواع ترشی از جمله پیاز ترشی و پیاز شور و برای درست کردن انواع سالاد به‌کار می‌برند. در تهیه انواع ساندویچ هم پیاز یکی از اجزای مهم محسوب می‌شود.

### اثرات درمانی گیاه پیاز

■ از مخلوط آب پیاز با عسل، شربت تهیه می‌کنند که مصرف روزانه سه قاشق غذاخوری از این شربت، در درمان سرماخوردگی، آسم، برونشیت و نارسایی‌های کلیه و عفونت‌های مجاری ادرار بسیار مؤثر است.

■ پیاز خام، پ. هاش مواد داخل معده را بالا می‌برد و باعث تشدید فعالیت دستگاه گوارش می‌شود. خوردن پیاز ترشحات معده را تنظیم نموده و اشتها را زیاد می‌کند.

■ خوردن پیاز همراه با غذاهای چرب، مخصوصاً در مهمانی‌ها یا مسافرت‌ها، سبب هضم چربی شده و همچنین ناراحتی‌های حاصل از آشامیدن آب تصفیه نشده در مناطق مختلف مسافرت را کاهش می‌دهد. این امر به دلیل آن است که پیاز خاصیت آنتی‌بیوتیک داشته و قادر است میکرب‌ها را نابود سازد.

■ بو کردن آب پیاز به‌ویژه زمان پوست گرفتن آن، برای به‌هوش آمدن فردی که سست یا بی‌هوش شده و همچنین برای رفع تشنج، بسیار مفید است.

■ مصرف پیاز پخته به همراه کره برای رفع یبوست و برطرف نمودن نفخ معده بسیار مفید است.

■ برای برطرف نمودن آبسه زیر پوست، ورم چشم‌ها و پلک‌ها، از بین بردن دردهای گوش، سردرد و درد دندان، پیاز بسیار مفید است.

## ۲- سیب زمینی سرخ کرده

سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی است که آن را به شکل نوارهای باریک برش زده و در روغن داغ سرخ نموده اند. سیب زمینی سرخ کرده با چیپس سیب زمینی کاملاً فرق دارد (اگرچه در کشورهای انگلستان و ایرلند، به سیب زمینی سرخ کرده چیپس اطلاق می شود) معمولاً در کنار انواع ساندویچ، مخصوصاً همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده حتماً حضور دارد.

خیلی از اقوام عقیده دارند که اصل این غذا متعلق به کشور بلژیک می باشد. در هر حال، در ایالات متحده آمریکا این غذا در لیست غذاهای رستوران هایی که غذاهای با پخت سریع را عرضه می کنند، از جمله رستوران های زنجیره ای مک دونالد، حتماً وجود دارد. در کشور آمریکا، سیب زمینی سرخ کرده را معمولاً به همراه همبرگر، گوشت، ماهی و انواع سبزیجات و یا حتی به تنهایی مصرف می کنند. همچنین در ترکیب بسیاری از غذاهای معروف از جمله ماهی و سیب زمینی سرخ کرده، از این ماده غذایی استفاده می شود.

بزرگ ترین تولید کننده سیب زمینی سرخ کرده در دنیا، رستوران های زنجیره ای مک دونالد هستند. کارخانجات وابسته به این رستوران قادرند در هر ثانیه بیش از ۱۲۵ کیلوگرم فرآورده های سیب زمینی تولید نمایند. تعداد این کارخانجات ۳۰ عدد می باشد که در هر ۶ قاره دنیا هم مستقر شده اند.

### تاریخچه

روش تهیه سیب زمینی بدین شکل را اولین بار مردمان بلژیک و فرانسه اختراع نمودند، یعنی سیب زمینی ها را دو دفعه سرخ می نمایند و

بین این دو دفعه، وقفه کوچکی وجود دارد.

برخی گفته‌اند که آلمانی‌ها اولین بار این غذا را اختراع نمودند، اما بعدها به دلیل مسائل سیاسی یا تاریخی، این امر نادیده انگاشته شد و ابداع سیب‌زمینی سرخ کرده را به مردمان بلژیک و فرانسه نسبت دادند. اما نظریه‌ای هم وجود دارد که بیان می‌کند اولین بار در جنگ جهانی دوم، سربازان آمریکایی مستقر در فرانسه این خوراک را مصرف نمودند. البته شواهد تاریخی نشان می‌دهد که سربازان آمریکایی اولین بار این غذا را در قسمتی از خاک بلژیک خوردند؛ اما به اشتباه فکر کردند که آنجا بخشی از خاک فرانسه بوده است. پس به همین دلیل است که این خوراک، یکی از خوراک‌های ملی کشور بلژیک محسوب می‌شود.

### انواع سیب‌زمینی سرخ کرده

سیب‌زمینی سرخ کرده انواع متفاوتی دارد، ضخامت سیب‌زمینی از تکه‌های کلفت تا تکه‌هایی به باریکی بند کفش متفاوت است. مدل‌های موج‌دار و حلقه شده آن هم موجود است. همچنین می‌توان روی سیب‌زمینی سرخ کرده نان خرد شده و ادویه‌جات پاشید و یا تکه‌های کلفت آن را (معمولاً به همراه پوست) داخل روغن سرخ نمود که به استیک سیب‌زمینی معروفند.

البته منظور از سیب‌زمینی سرخ کرده در بیشتر کشورها از جمله استرالیا، انگلستان، ایرلند و...، خوراکی می‌باشد که در رستوران‌هایی که غذاهای آماده را عرضه می‌کنند یافت می‌شود و معمولاً منظور از آن، برش‌های باریک سیب‌زمینی که در روغن داغ سرخ شده‌اند (سبک آمریکایی) می‌باشد. در کشورهای نامبرده، برای سیب‌زمینی سرخ کرده سنتی معمولاً تکه‌های کلفت‌تر سیب‌زمینی را به مدت کوتاه‌تری سرخ می‌کنند و همین باعث می‌شود که قسمت بیرونی سیب‌زمینی کمتر برشته

شود و قسمت درونی آن هم نرم تر باشد. این خوراک، از سیب زمینی سرخ کرده به سبک آمریکایی سالم تر است، چون قسمت های کمتری از سیب زمینی با روغن اشباع می شود.

طبق گفته یکی از آشپزهای معروف آمریکا، مردمان بلژیک برای تهیه سیب زمینی سرخ کرده، معمولاً "سیب زمینی را داخل روغن حیوانی تهیه شده از چربی اسب سرخ می کنند. البته این آشپز اشتباه می کند و بلژیکی ها در قدیم از روغن گاو نر برای سرخ کردن سیب زمینی استفاده می نمودند، اگرچه امروزه آن ها از انواع روغن های نباتی به خاطر سالم بودن و کم ضرر بودن آن ها استفاده می کنند. بلژیکی ها سیب زمینی را دو بار سرخ می کنند و سیب زمینی های آن ها از سیب زمینی های تهیه شده به باریکی بند کفش کلفت تر می باشد. سیب زمینی سرخ کرده با سس مایونز یکی از خوراک های ملی مردمان بلژیک محسوب می شود و بلژیکی ها در مورد این غذا و طریقه سرو آن بسیار تعصب به خرج می دهند.

همان طور که خوراک ماهی و سیب زمینی سرخ کرده در کشور انگلستان معروف است، خوراک سیب زمینی سرخ کرده با سس مایونز هم در میان مردمان بلژیک از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. این خوراک را به تنهایی مصرف می کنند و این طور نیست که از سیب زمینی سرخ شده با سس مایونز در کنار غذای خاصی استفاده شود.

در کشورهای استرالیا، زلاندنو و آفریقای جنوبی، هم برای سیب زمینی سرخ کرده و هم برای چیپس سیب زمینی از واژه چیپس استفاده می کنند.

### سه روش برای تهیه سیب زمینی سرخ کرده

۱- در تهیه سیب زمینی سرخ کرده در خانه، سیب زمینی ها را با استفاده از چاقو برش زده و در روغنی که از قبل داغ شده، تا دمای ۱۹۰ درجه

ساتی گراد حرارت می دهند تا این که سیب زمینی ها کاملاً "طلایی و برشته شوند. سیب زمینی ها را تنها یک دفعه داخل روغن سرخ می کنند (نه مثل بلژیکی ها که سیب زمینی را دو دفعه سرخ می نمایند).

۲- در رستوران هایی که سیب زمینی سرخ کرده آن ها معروف است، طرز تهیه سیب زمینی چنین است:

سیب زمینی برای سرخ شدن باید دو مرحله را طی کند، در مرحله اول، سیب زمینی را در دمای ۱۷۷ درجه ساتی گراد تا حدی حرارت می دهند که سیب زمینی همچنان رنگ زرد و حالت نرم داشته باشد. در مرحله دوم، پس از این که سیب زمینی ها خنک شد و روغن اضافی آن ها گرفته شد، سیب زمینی ها را در دمای ۱۹۰ درجه ساتی گراد آن قدر حرارت می دهند تا سیب زمینی ها کاملاً "طلایی شد و برشته شوند. این مرحله تنها یک دقیقه به طول می انجامد.

۳- البته روش دیگری هم برای تهیه سیب زمینی سرخ کرده در خانه وجود دارد. این روش را یک آشپز فرانسوی ابداع نمود که طی آن، سیب زمینی برش زده را داخل ماهیتابه ریخته و آن قدر روغن می ریزیم تا روی سیب زمینی ها را کاملاً "بگیرد. سپس ماهیتابه را روی حرارت بالا قرار می دهیم تا سیب زمینی ها کاملاً "طلایی رنگ شوند. بعضی اوقات، سیب زمینی ها را هم می زنیم تا به هم نچسبند.

امروزه در سوپرمارکت ها سیب زمینی سرخ و فریز شده عرضه می شود. این سیب زمینی ها را فقط باید برای مدت کوتاهی داخل ماهیتابه حرارت داد و آن موقع، آماده مصرف هستند.

### مواد افزودنی به سیب زمینی سرخ کرده

معمولاً پس از سرخ کردن سیب زمینی برای بهتر کردن طعم آن نمک اضافه می نمایند. معروف ترین مواد افزودنی به سیب زمینی بعد از نمک،

سس کچاپ و سس گوجه‌فرنگی، سس مایونز، سس تارتار، سس قهوه‌ای و سرکه می‌باشند. در کشور هلند، از سس بادام زمینی هم به همراه سیب‌زمینی سرخ کرده استفاده می‌کنند.

همچنین مردمان هلند سس دیگری هم دارند که مخصوص سیب‌زمینی سرخ کرده است. این سس مثل سس مایونز تهیه می‌شود، فقط از آن غلیظ‌تر بوده و ترشی آن از سس مایونز کمتر می‌باشد.

در کشور آمریکا، نوعی خوراک تهیه می‌شود که در آن، روی سیب‌زمینی سرخ کرده پنیر می‌پاشند و این پنیر روی سیب‌زمینی‌های داغ آب می‌شود.

نام این خوراک، سیب‌زمینی پنیری است. گاهی به این سیب‌زمینی پنیری سس مایونز به همراه پودر سیر اضافه می‌نمایند.

### زیانبار بودن خوراک سیب‌زمینی سرخ کرده

به دلیل اینکه سیب‌زمینی سرخ کرده در روغن سرخ می‌شود، معمولاً حاوی مقدار زیادی روغن است (اغلب چربی‌های اشباع شده) و همچنین برخی مواد افزودنی به سیب‌زمینی هم دارای چربی می‌باشند و به همین دلیل، این خوراک برای سلامتی زیانبار است. به علاوه برخی محققین معتقدند که حرارت بالایی که سیب‌زمینی در آن سرخ می‌شود خطرناک است.

در ایالات متحده آمریکا، یک چهارم از سبزی مصرفی به همراه سیب‌زمینی سرخ کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد و متخصصین تغذیه عقیده دارند که یکی از دلایل همه‌گیر شدن چاقی در آمریکا، استفاده زیاد از سیب‌زمینی سرخ کرده به تنهایی یا همراه با دیگر غذاهاست.

رستوران مک‌دونالد برای سرخ کردن سیب‌زمینی، از پیه گوشت گاو استفاده می‌کند که اگرچه طعم بسیار خوبی به خوراک سیب‌زمینی سرخ

کرده می‌دهد، اما حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده می‌باشد. جایگزینی این روغن با روغن خرما تنها یک نوع چربی اشباع شده را با چربی اشباع شده دیگری عوض می‌کند و فایده‌ای ندارد. فقط استفاده از روغن‌های هیدروژنه سبب کاهش کلسترول می‌شود، اما در میزان چربی تفاوتی ایجاد نمی‌کند.

### ۳- شیر

شیر مایعی مغذی است که از ترشح غدد پستان در پستانداران ماده به دست می‌آید. شیر در درجه اول، منبع تغذیه نوزاد پستانداران می‌باشد، تا زمانی که این نوزادان قادر شوند تا انواع مواد غذایی را هضم کنند. البته این واژه به شیر سفیدی که از میوه نارگیل به دست می‌آید هم اطلاق می‌شود. اما اغلب وقتی از واژه شیر استفاده می‌کنیم، منظورمان شیر حیوانات است که انواع غذاها و دسرهای آن تهیه می‌شود؛ به علاوه این که سرشار از مواد مغذی است.

شیری که در پستان انسان تولید می‌شود (بعد از بچه دار شدن) معمولاً فقط غذای نوزاد است و استفاده دیگری از آن نمی‌کنند.

### مواد تشکیل دهنده و مواد مغذی شیر

مواد موجود در شیر بین شیرهای پستانداران مختلف، متفاوت است.

- شیر انسان رقیق بوده و میزان لاکتوز (از قندهای ساده) آن بالا است.
- شیر گاو، قند کمتر و پروتئین بیشتری دارد. این شیر ۳/۵ درصد چربی داشته، ۸/۵ درصد آن را بخش جامد شیر تشکیل می‌دهد و ۸۸ درصد از آن، آب می‌باشد. پروتئین اصلی آن (که ۸۰ درصد از پروتئین موجود در شیر را تشکیل می‌دهد) کازئین می‌باشد.



شیر برخی پستانداران همچون گاو، بز، گوسفند، اسب و گاو میش برای مصرف انسان مناسب هستند. البته شیر را باید قبل از مصرف پاستوریزه نمود و یا می توان فرآورده های لبنی همچون خامه، کره، ماست، بستنی یا پنیر از آن تهیه کرد. در میان پستانداران، شیر الاغ و اسب پایین ترین میزان چربی و شیر فک بالاترین میزان چربی (بیش از ۵۰ درصد) را دارا هستند.

لاکتوز موجود در شیر، با کمک آنزیم هایی که بدن نوزاد می سازد هضم می شود. در انسان، تولید آنزیم هضم لاکتوز در بزرگسالی متوقف می شود و بدن دیگر نمی تواند لاکتوز را هضم نماید. بنابراین با ورود لاکتوز به بدن، مشکلات گوارشی نمایان می شود.

هنوز هم بحث و جدل هایی بر سر این نکته وجود دارد که آیا شیر گاو برای مصرف انسان مناسب است یا خیر. هر چند ما می دانیم که شیر به خاطر مقادیر بالای کلسیم، برای رشد استخوان ها و عملکرد سیستم عصبی بسیار مفید می باشد، اما تحقیقات نشان می دهد که پروتئین موجود در شیر می تواند مصرف کلسیم موجود در آن را به وسیله استخوان دچار اختلال کند.

تحقیق در مورد پوکی استخوان، سرطان، بیماری قلبی، چاقی و فشار خون بالا همگی با مصرف شیر به نوعی مرتبط هستند.

### ترش شدن

وقتی شیر خام برای مدتی بماند، ترش می شود. این امر به دلیل پدیده تخمیر صورت می گیرد. نوعی باکتری، قند موجود در شیر را به اسید لاکتیک تبدیل می کند و همین اسید لاکتیک است که شیر را ترش مزه می کند. این پدیده در تهیه برخی فرآورده های لبنی همچون پنیر و ماست نقش حیاتی ایفا می کند.

البته وقتی شیر پاستوریزه گاو فاسد شود، غیر قابل مصرف شده و بوی بدی از آن به مشام می‌رسد. اگر هم اشتباهاً مصرف شود، سبب مسمومیت فرد شده، تهوع و استفراغ ایجاد می‌نماید. باکتری موجود در شیر در شرایط مساعد، در مدت زمانی کوتاه مقادیر زیادی اسید لاکتیک تولید می‌کند. پ‌هاش شیر به دلیل تولید اسید لاکتیک بالا رفته و بنابراین، از رشد دیگر میکروب‌ها در شیر جلوگیری می‌کند.

به هر حال طی عمل پاستوریزاسیون، باکتری تولید کننده اسید لاکتیک نابود شده و دیگر اسید لاکتیکی تولید نمی‌شود. این مسئله خود راه را برای رشد سایر انواع میکروب‌ها باز می‌گذارد. رشد این میکروب‌ها سبب فساد شیر و غیر قابل مصرف شدن آن می‌شوند.

برای جلوگیری از فساد شیر، شیر را باید در دمای ۱ تا ۴ درجه سانتی‌گراد در یخچال نگهداری نمود. برای جلوگیری از فساد شیر و نگهداری طولانی مدت آن راه‌های زیادی وجود دارد. یکی از این راه‌ها این است که شیر را تا دمای بسیار بالا حرارت دهند. این شیر را می‌توان تا چند ماه خارج از یخچال نگهداری نمود؛ تا زمانی که در پاکت شیر را باز نکرده باشند.

## شیر استریلیزه

شیر استریلیزه شیری است که آن را برای مدت زمان بیشتری حرارت می‌دهند و به همین دلیل، برای مدت بیشتری می‌توان از آن استفاده نمود. البته این شیر بسیاری از مواد مغذی را طی حرارت طولانی مدت از دست داده و طعم و مزه آن هم تغییر کرده است. امروزه بهترین شیر برای نگهداری، شیر خشک است که با گرفتن آب شیر تهیه می‌شود و نسبت به بقیه شیرهای مدت‌دار، طعم و مزه بهتری دارد.

## شیر گاو

شیر گاو برای مصرف انسان و همچنین تولید انواع فرآورده‌های لبنی، در مقیاس صنعتی تولید می‌شود.

## توزیع شیر

قبل از استفاده گسترده از پلاستیک، شیر را داخل بطری‌های شیشه‌ای توزیع می‌نمودند. در برخی کشورها شیرفروش، شیر را خانه به خانه توزیع می‌کرد. امروزه توزیع شیر به وسیله شیشه خیلی به ندرت صورت می‌گیرد. اغلب شیر را داخل پاکت و یا پلاستیک بسته‌بندی می‌کنند. چون اشعه‌ی ماوراء بنفش خورشید قادر است پروتئین‌های شیر را نابود کند؛ به همین دلیل کارخانجاتی که قبلاً "شیر را داخل کیسه‌های شفاف بسته‌بندی می‌نمودند، اکنون از کیسه‌های ضخیم‌تر استفاده می‌کنند که جلوی اشعه‌های مضر خورشید را بگیرد.

## انواع شیر

شیر گاو در انواع متفاوت در دسترس می‌باشد:

■ شیری که چربی آن را نگرفته‌اند (پرچرب).

■ شیری که مقداری از چربی آن گرفته شده است.

شیر کم چرب با چربی ۵/۰ درصد.

شیر کم چرب با چربی ۱ درصد.

شیر ۲ درصد چربی.

شیری که همه چربی آن را گرفته‌اند (۰/۰ درصد چربی).

شیری که چربی آن را اصلاً "نگرفته‌اند، تقریباً ۳ تا ۴ درصد چربی

دارد. شیرهای بی‌چربی همان‌طور که از نام‌شان پیداست یا چربی نداشته

و یا کمتر از ۵/۰ درصد چربی دارند. معمولاً شیرهایی که بخشی از چربی آن‌ها گرفته شده (شیرهای ۱ تا ۳ درصد چربی) بیش از دیگر انواع شیر مورد استفاده قرار می‌گیرند. چون شیر پرچرب برای سلامتی مضر است و شیر بی‌چربی و یا خیلی کم‌چرب هم مزه و طعم خوبی ندارد. معمولاً از شیر کامل (شیری که چربی آن را اصلاً نگرفته‌اند) برای تهیه غذای نوزاد استفاده می‌شود.

### ۴- کنسرو کردن

منظور از کنسرو کردن، پختن میوه و یا سبزیجات، قرار دادن آن‌ها در محیط استریل شده قوطی کنسرو و سپس جوشاندن این قوطی‌های دربسته کنسرو، داخل آب است تا هرگونه باکتری موجود در این قوطی‌ها کشته و یا ضعیف شود.

غذاهای مختلف، به میزان‌های متفاوت در برابر فساد مقاومت می‌کنند. مثلاً میوه‌هایی چون توت‌فرنگی که میزان اسیدشان بالاست، برای کنسرو کردن آن‌ها احتیاجی به مواد نگهدارنده نمی‌باشد و تنها جوشاندن کوتاه مدت آن‌ها جهت کنسرو کردن‌شان کفایت می‌کند؛ درحالی‌که برای کنسرو کردن میوه‌هایی همچون گوجه‌فرنگی، باید قوطی را برای مدت طولانی‌تری جوشاند و همچنین عوامل اسیدی را برای نگهداری طولانی مدت به آن‌ها اضافه نمود. بسیاری از سبزیجات را هم باید تحت فشار کنسرو نمود.

### نگهداری با اشعه رادیواکتیو

در دهه ۱۹۵۰ میلادی، در مورد قریب‌الوقوع بودن نگهداری مواد غذایی با استفاده از تاباندن اشعه رادیواکتیو به غذا، سخن به میان آمد.

البته امروزه آثار و عواقب نگهداری ماده غذایی با استفاده از اشعه رادیواکتیو برای ما هنوز نامشخص است و به همین دلیل از این فن آوری استفاده گسترده نمی‌کنند.

اگرچه، استفاده از اشعه رادیواکتیو برای نگهداری طولانی مدت از سیب زمینی، توت فرنگی و گوشت در بسیاری از کشورهایی که در آنها استفاده از یخچال هنوز رواج نیافته، معمول می‌باشد.

در سال ۲۰۰۲ میلادی، سازمان‌های وابسته به غذا، نگهداری گوشت را با استفاده از تاباندن اشعه رادیواکتیو به آن، به منظور کاهش فعالیت سالمونلا تأیید نمودند. به هر حال در ایالات متحده آمریکا و همچنین بیشتر کشورهای اروپایی نشان داده شده که این روش می‌تواند سبب بروز سرطان شود.

به دلیل این که نگهداری مواد غذایی با استفاده از اشعه رادیواکتیو، سبب کاهش خرید مشتریان می‌شود، گاهی به جای این واژه به غلط از اصطلاح پاستوریزه کردن استفاده می‌کنند.

### کنسرو کردن مواد غذایی

مهم‌ترین دشمن مواد غذایی ما باکتری‌ها هستند که پس از چند روز موجب ترش شدن و گندیدن و فاسد شدن آن‌ها می‌گردند. تجربه نشان داده که می‌توان مواد غذایی را به وسیله حرارت دادن و یا سرد کردن و یا خشک کردن و با نگه داشتن در ظرف سر بسته و یا افزودن برخی از مواد شیمیایی به آن‌ها در مقابل حمله باکتری‌ها پایدار نمود این عمل پایدار نمودن مواد غذایی را کنسرو کردن می‌گویند.

### سیر تحولی و رشد

■ در آمریکا از سال ۱۹۳۸ معمول شده که برای کنسرو کردن پرتقال،

(دی فیل) که به صورت بلورهای بی رنگ می باشد به کار می برند.

■ بعد از جنگ جهانی دوم خشک کردن بسیاری از مواد غذایی برای ذخیره معمول و متداول شده است. مثلاً "شیر را به وسیله منافذ ریزی وارد محلی که باد گرم از آنجا می گذرد، می نمایند تا آب آن بخار شود بعد به صورت گردی جمع می کنند و به عنوان شیر خشک در ظرف سربسته ای نگهداری می کنند.

■ از زمان های قدیم روش حرارت دادن مواد غذایی نیز معمول بوده است. مثلاً "در سال ۱۸۹۸ مدت کوتاهی شیر را تا ۱۰۳ درجه سانتی گراد حرارت دادند و سپس در یک ظرف در بسته نگهداری کردند به طوری که هوا به داخل ظرف نمی رسید. پس از ۲۷ سال ترکیب تغییر نکرده بود.

## انواع روش های کنسرو کردن

استفاده از مواد شیمیایی:

مواد شیمیایی مناسب برای کنسرو کردن دارای خاصیت میکروب کشی هستند و یا اینکه مانع رشد میکروب ها می شوند. و در عین حال نیز سموم ناشی از این مواد برای بدن انسان ضرری ندارد. مهم ترین این مواد عبارتند از: اسید استیک و اسید فورمیک و اسید لاکتیک و اسید بنزئیک و... می باشند.

باکتری ها در محیط اسیدی نمی توانند زندگی کنند. به همین دلیل است که باکتری ها بر سرکه و جوهر شیر و جوهر درد و جوهر مازو و نظیر این ها اثر نمی کنند و آن ها را فاسد نمی کنند.

## خشک کردن

باکتری ها در محیط خشک نمی توانند رشد و نمو کنند. زیرا که ۸۵٪ بدن آن ها از آب تشکیل شده است و فقط از مواد غذایی محلول می توانند

استفاده نمایند. اگر بخواهند خود مواد غذایی را خشک نکنند می توانند به وسیله زدن نمک و یا قند زیاد آن ها را در مقابل میکروب ها پایدار سازند. علت پایدار شدن این است که قند و نمک، آب میوه و یا آب سایر مواد غذایی را بیرون می کشند و از این روست میوه هایی که در محلول غلیظ قند می اندازیم جمع می گردند.

### دود دادن

معمولاً مواد غذایی مانند گوشت را پس از نمک زدن دود می دهند تا پایدار گردد. در دود چوب درخت آتش و بلوط، فنل و کرزل و اسیداستیک و اسیدفورمیک و آلشدفورمیک و سایر مواد کشته میکروب ها موجودند که در موقع دود دادن آهسته داخل گوشت و سایر مواد غذایی می گردند و از فاسد شدن آن ها جلوگیری می کنند.

### سرد کردن

در سرما همه نوع فعالیت های حیاتی محدود می گردند. باکتری ها نیز در برودت های زیاد نمی توانند رشد کنند. مهم این است که مواد غذایی را سریع سرد کنند زیرا در این صورت تولید بلورهای کوچکی از یخ داخل آن ها می شود و این بلورها متسوج را خراب نمی نمایند.

### حرارت دادن

اگر مدت نیم ساعت جسمی را ۶۰ تا ۶۳ درجه حرارت دهند اغلب میکروب های آن مثل میکروب حصبه و اسهال خونی و حتی اغلب سل هم کشته می شوند برخی از مایعات مثل شیر را می توان پاستوریزه نمود یعنی کمتر از ۱۰۰ درجه حرارت داد. بدین طریق تا حدی میکروب ها کشته می شوند.





جدول اندازه گیری مواد غذایی

و تبدیل وزن ها و اندازه ها



## اندازه‌گیری مواد غذایی

اندازه‌گیری مواد اولیه یکی از اصول مهم آشپزی و شیرینی‌پزی است و باید در آن دقت کرد، از اینروست که معادل‌های اندازه‌گیری مواد خشک را توضیح می‌دهیم.

۱ قاشق سوپ‌خوری = ۳ قاشق چایخوری = ۱۵ میلی‌لیتر می‌باشد
$\frac{1}{8}$ پیمانه = ۲ قاشق سوپ‌خوری = ۳۰ میلی‌لیتر می‌باشد
$\frac{1}{4}$ پیمانه = ۴ قاشق سوپ‌خوری = ۵۰ میلی‌لیتر می‌باشد
$\frac{1}{3}$ پیمانه = $\frac{1}{3}$ ۵ قاشق سوپ‌خوری = ۷۵ میلی‌لیتر می‌باشد
$\frac{1}{2}$ پیمانه = ۸ قاشق سوپ‌خوری = ۱۲۵ میلی‌لیتر می‌باشد
$\frac{2}{3}$ پیمانه = $\frac{2}{3}$ ۱۰ قاشق سوپ‌خوری = ۱۵۰ میلی‌لیتر می‌باشد
$\frac{3}{4}$ پیمانه = ۱۲ قاشق سوپ‌خوری = ۱۷۵ میلی‌لیتر می‌باشد

## جدول تبدیل وزنها و اندازه‌ها

### ۱- حجم مایعات

۱ لیتر	۱۰۰۰ میلی‌لیتر (سانتیمتر مکعب)
۱ گالن انگلیسی	$\frac{4}{5}$ لیتر
۱ قاشق چایخوری معمولی	۳ میلی‌لیتر

۱ قاشق مرباخوری معمولی	۵ میلی لیتر
۱ قاشق سوپ خوری معمولی	۱۵ میلی لیتر
۱ استکان معمولی	۱۰۰ میلی لیتر
۱ فنجان چایخوری معمولی	۱۷۰ میلی لیتر
۱ لیوان معمولی سرخالی	۱ پیمانه اندازه گیری / ۲۴۰ میلی لیتر
۱ لیوان معمولی لبریز	۱ پیمانه اندازه گیری / ۲۶۰ میلی لیتر

## ۲- وزن جامدات

۱ کیلوگرم	۱۰۰۰ گرم
۱ مثقال	تقریباً ۵ گرم
۱ سیر	۱۶ مثقال یا ۷۵ گرم
۱ کیلوگرم	۱۳/۵ سیر یا ۲۱۵/۵ مثقال
۱ اونس	۲۸/۳ گرم یا ۰/۴ سیر

## ۳- حرارت

سانتیگراد	فارنهایت	
۰	۳۲	نقطه یخ بستن آب
۱۰۰	۲۱۲	نقطه جوش آب
۱۲۵	۲۵۷	فر ملایم
۱۵۰	۳۰۲	فر ملایم
۱۷۵	۳۴۷	فر متوسط
۲۰۰	۳۹۲	فر متوسط
۲۲۵	۴۳۷	فر داغ
۲۵۰	۴۸۲	فر داغ
۲۷۵	۵۲۷	فر خیلی داغ

## ۴- چند نمونه

۱ لیوان	۱ فنجان	۱ استکان	۱ قاشق سوپ خوری	
۲۰۸ گرم	۱۳۶ گرم	۸۰ گرم	۱۰ گرم (لبریز)	روغن مایع
۱۴۳ گرم	۹۳ گرم	۵۵ گرم	۱۲ گرم (سرپر)	آرد سفید
۲۲۰ گرم	۱۴۵ گرم	۸۵ گرم	۱۹ گرم (سرپر)	برنج
۲۴۰ گرم	۱۶۰ گرم	۹۵ گرم	۲۰ گرم (سرپر)	شکر
۲۰۸ گرم	۱۳۶ گرم	۸۰ گرم	۱۴ گرم	ماش
۲۱۳ گرم	۱۳۹ گرم	۸۲ گرم	۱۵ گرم	عدس
۲۲۹ گرم	۱۵۰ گرم	۸۸ گرم	۱۶ گرم	لویا
۱۹۸ گرم	۱۲۹ گرم	۷۶ گرم	۱۴ گرم	باقلا



انواع سوپ





## سوپ اسپانیایی

مواد لازم:

جو	۱ پیمانه
پیاز	۱ پیمانه خرد شده
کلم	۲ پیمانه ریز خرد شده
قلم گوساله	۱ عدد
گشنیز	۱ پیمانه خرد شده (فشرده)
فلفل و نمک	به مقدار لازم
رب گوجه فرنگی	۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

(توجه: به هیچ عنوان سوپ را هم نمی‌زنیم) قلم را در ظرف گذاشته آب را به آن اضافه کرده و در روی حرارت می‌گذاریم، پس از جوش آمدن آب، قلم را خارج کرده و دوباره روی آن آب می‌ریزیم که دلیل این کار کف حاصل از پخت قلم است. یک عدد پیاز داخل ظرف می‌ریزیم که بوی بد آن گرفته شود. جو، پیاز و کلم را داخل ظرف جداگانه ریخته می‌گذاریم تا به مدت ۲ ساعت خوب پخته شود. سپس قلم و یک عدد پیاز برمی‌داریم و آب قلم را به مواد پخته شده اضافه می‌کنیم. اگر سوپ را در دیگ زودپز می‌پزیم، کمی نمک می‌ریزیم که دیگ زودپز سیاه نشود. سپس رب

گوجه‌فرنگی را اضافه می‌نماییم تا سوپ کاملاً رنگ بگیرد. گشنیز، فلفل و نمک را در آخرین مرحله پخت اضافه می‌نماییم و پس از چند بار جوش زدن و پختن سبزی، سوپ حاضر است (البته سبزی را نباید زیاد پخت تا رنگ سبز آن از بین نرود). در صورت تمایل برای تزئین کردن سوپ می‌توان از لیموی تازه استفاده کرد.

توجه: بهتر است جو را از شب قبل خیس کنید و افزودن پیاز نیز باعث می‌شود بوی کلم گرفته شود.

#### نکات تغذیه‌ای سوپ اسپانیایی:

این سوپ خوشمزه ویتامین‌های زیادی دارد و به دلیل دارا بودن قلم، کلسیم و پروتئین قابل توجهی دارد این سوپ خوشمزه یک غذای مناسب در شب‌های سرد زمستان است که برای جلوگیری یا بهبود سرماخوردگی مفید می‌باشد ضمناً با این غذا آبلیموی تازه را که ویتامین زیادی دارد فراموش نکنید.

### سوپ اسفناج و گشنیز

#### مواد لازم:

۲ لیوان	اسفناج پخته
۱ لیوان	گشنیز، جعفری، نعناع خرد شده
۱ عدد	پیاز درشت
۴ لیوان	آب مرغ
۱ عدد	هویج متوسط
۵۰ گرم	کره
۱ قاشق چای خوری	نمک
۱/۳ قاشق چای خوری	فلفل

## طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. پیاز را خرد کرده و در کره تفت می‌دهیم. گشنیز، جعفری و نعناع را اضافه می‌کنیم تا سبزیجات نیز تفت بخورند. سپس هویج را که رنده کرده‌ایم به همراه اسفناج داخل سبزیجات می‌ریزیم. نمک، فلفل و آب مرغ را روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ به آرامی بپزد و جا بیفتد.

## سوپ اسکا تلندی

## مواد لازم:

گوشت گردن	نیم کیلو
نخود فرنگی	۲۵۰ گرم
کلم	۱ عدد
هویج	۶ عدد
کنگر فرنگی	۵ عدد
شلغم	۳ عدد
جعفری خرد شده	۱/۵ فنجان
نمک، فلفل	به مقدار لازم
شکر (در صورت تمایل)	

## طرز تهیه:

گوشت‌ها را تکه تکه نمایید و کلم، هویج، شلغم، کنگر فرنگی را شسته و خرد کنید. تمام مواد را در ظرفی بزرگ ریخته و مقداری نمک و فلفل نیز به آن اضافه کنید. و آنرا با مقداری آب بپزید و نخود فرنگی را در آن ریخته و بگذارید سبزیجات کاملاً پخته شود. سپس جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید. (بعضی‌ها این سوپ را با شکر میل می‌کنند).

## سوپ بادنجان با گوشت

مواد لازم:

۲ عدد	بادنجان
۵۰ گرم	روغن مایع
۶ عدد	ماهیچه گوسفند
۱ عدد	تره‌فرنگی متوسط خُرد شده
۳ پیمانه	آب گوشت
۸ پیمانه	آب
۱ عدد	ساقه دارچین
۲ عدد	سیب زمینی استانبولی خُرد شده
۱ قاشق چایخوری	زیره کوبیده
۴ پیمانه	جعفری خُرد شده
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را از چند نقطه با سیخ یا چنگال سوراخ کنید سپس آن‌ها را در سینی فر قرار داده و به مدت یک ساعت در فری که قبلاً گرم کرده‌اید بپزید سپس آن‌ها را درآورده و بگذارید تا سرد شوند بعد آن‌ها را پوست گرفته و گوشت آن‌ها را خُرد کنید. روغن را گرم کرده ماهیچه‌ها را درون آن سرخ کنید. سپس آن‌ها را درون آبکش گذاشته تا روغن آن‌ها گرفته شود. سپس ماهیچه‌ها و تره‌فرنگی و آب گوشت و آب را در قابلمه ریخته به مدت یک ساعت بپزید. سپس ماهیچه‌ها را درآورده و استخوان‌های آن‌ها را بگیرید و آن‌ها را خُرد کنید. ساقه دارچین یا ۱ قاشق چایخوری دارچین کوبیده و سیب زمینی و زیره را به آب گوشت در قابلمه اضافه کنید در قابلمه را گذاشته و روی حرارت ملایم بپزید تا سیب زمینی‌ها نرم و پخته

شوند. محتویات قابلمه و بادنجان‌ها را درون مخلوط‌کن ریخته و خوب مخلوط نمایید. بعد گوشت و جعفری خُرد شده و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و درون قابلمه ریخته و با حرارت ملایم کمی می‌پزیم تا جا بیفتد. سپس آن را در ظرف کشیده و روی آن را با کمی جعفری تزیین می‌نماییم.

## سوپ بُرش

مواد لازم:

گوشت قللم یا سردست با استخوان	۱ کیلو
کلم برگ	۱ کیلو
هویج	۳ عدد
چغندر کوچک قرمز	۲ عدد
سیب زمینی	۴ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
خامه	۱۵۰ گرم
لویای سبز خُرد شده	۲۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را قطعه قطعه کرده و با مقداری آب می‌گذاریم بپزد بعد کلم را خُرد کرده چغندر و هویج را خلال کرده و کلم و چغندر و لویا و هویج را داخل گوشت می‌ریزیم تا بپزند آنگاه سیب‌زمینی را خلال کرده و به آن‌ها اضافه می‌کنیم تا بپزد و نمک و فلفل اضافه کرده و رب گوجه‌فرنگی را با کمی آب مخلوط کرده داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا چند جوش بزند. سپس استخوان‌های گوشت را گرفته و برش را در ظرف می‌کشیم و روی آن را خامه می‌ریزیم. اگر بخواهیم برش کمی غلیظ‌تر شود یک قاشق آرد را در کمی کره یا روغن کمی سرخ کرده و وقتی گوشت و

سبزیجات پخته شد داخل برش می ریزیم.

## سوپ پیاز

مواد لازم:

پیاز درشت	۴ عدد
آرد	۲ قاشق سوپخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
پنیر گرویر	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. آرد را به پیاز می افزاییم و هم می زنیم تا آرد هم همراه پیاز تفت بخورد. سپس ۳ لیوان آب را آرام آرام داخل پیاز و آرد می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا آرد در آب حل شود. نمک و فلفل را هم می افزاییم و مرتب هم می زنیم تا سوپ غلیظ شود. در انتها پنیر را به سوپ می افزاییم و می گذاریم پنیر در سوپ حل شود.

## سوپ ترشک

مواد لازم:

ترشک	۲۰۰ گرم
سیب زمینی	۳ عدد
تره فرنگی	۲ ساقه
نمک	به مقدار لازم

فلفل	به مقدار لازم
خامه	۱ استکان
آب گوشت	۳ لیوان

## طرز تهیه:

تره فرنگی را ریز خرد می‌کنیم و با آب گوشت می‌گذاریم بپزد. سیب زمینی‌ها را پخته، پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم و داخل سوپ همراه نمک و فلفل می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ آرام بپزد و جا بیفتد. سپس ترشک را تمیز کرده، خرد می‌کنیم و داخل سوپ می‌ریزیم تا ترشک هم بپزد. در انتها سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن می‌افزاییم.

## سوپ تره فرنگی

## مواد لازم:

تره فرنگی	۳ ساقه
زرده تخم مرغ	۳ عدد
آرد	۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۴ لیوان
کره	۵۰ گرم
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

آرد را در کره تفت می‌دهیم تا آرد طلایی شود. آب‌گوشت را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب‌گوشت حل شود. تره‌فرنگی را ریز خرد می‌کنیم و داخل آب‌گوشت و آرد می‌ریزیم و می‌گذاریم تا تره‌فرنگی بپزد. نمک و فلفل را به سوپ اضافه می‌کنیم، آب‌لیمو را هم می‌افزاییم. تخم‌مرغها را شکسته، زرده و سفیده‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را یکی یکی داخل سوپ می‌اندازیم و هم می‌زنیم تا زرده‌ها در سوپ حل شوند. سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم و با خامه مخلوط می‌کنیم.

## سوپ جو

## مواد لازم:

۱ استکان	جو پرک شده
۱ عدد	هویج
۱ فاشق غذاخوری	آرد
۵۰ گرم	کره
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۴ لیوان	آب‌گوشت
۱۰۰ گرم	خامه
۱ استکان	جعفری خرد شده

## طرز تهیه:

آرد را در کره تفت می‌دهیم تا طلایی شود. آب‌گوشت را به تدریج داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب‌گوشت حل شود. هویج را پوست‌کنده با رنده ریز رنده می‌کنیم و به همراه جو پرک شده و نمک و فلفل داخل سوپ



می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ جا بیفتد.

وقتی سوپ را از روی حرارت برداریم می‌توانیم خامه را به آن بیفزاییم و جعفری را برای تزیین روی سوپ می‌ریزیم. (تصویر صفحه ۱۸۵).

## سوپ جو لهستانی

مواد لازم:

۲۰۰ گرم	جوی پوست کنده
۱۵۰ گرم	کرفس خرد شده
۵۰۰ گرم	قارچ
۱۰۰ گرم	روغن یا کره
۲ عدد	پیاز خرد شده
۳ عدد	هویج خرد شده
۱/۵ عدد	شلغم خرد شده
نصف قاشق چایخوری	فلفل
۴ قاشق چایخوری	خامه
۳ قاشق چایخوری	سرکه
۱ قاشق چایخوری	نمک
۱۰ پیمانه	آب گوشت

طرز تهیه:

جو را قبلاً خیس کرده و در ۳ فنجان آب گوشت بپزید. روغن یا کره را به آن اضافه و بگذارید آرام پخته شود. کرفس، قارچ، پیاز، هویج، شلغم، فلفل و نمک را با هم مخلوط کنید و با بقیه آب گوشت بگذارید پخته شود. سپس جو را اضافه کرده و بگذارید تا کاملاً جا بیفتد. خامه و مقداری سرکه به آن اضافه کرده و میل فرمایید.

## سوپ دل و جگر با ماکارونی

مواد لازم:

۲۰۰ گرم	دل و جگر
۲۰۰ گرم	ماکارونی
۵ لیوان	آب مرغ
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک، فلفل
۱ عدد	پیاز رنده شده

طرز تهیه:

آب مرغ را با یک عدد پیاز رنده شده و دل و جگر (مرغ) بپزید. ماکارونی را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا نیم پز شود. رب گوجه فرنگی و آبلیمو و نمک و فلفل و کمی جعفری خرد شده را به سوپ بیفزایید. حرارت را ملایم کرده و بگذارید سوپ جا بیفتد و میل فرمایید.

## سوپ رشته

مواد لازم:

۱۰۰ گرم	رشته سوپی
۲ عدد	سیب زمینی
۱ عدد	هویج
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی

زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
آب	۳ لیوان

## طرز تهیه:

سیب زمینی و هویج را پوست کنده و ریز خرد می کنیم و داخل ظرف می ریزیم. رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه و آب را روی سیب زمینی و هویج می ریزیم و می گذاریم مواد آرام آرام بپزند و سوپ جا بیفتند. در اواخر طبخ رشته سوپی را خرد کرده و در سوپ می ریزیم و می گذاریم کمی رشته در سوپ بپزد و نرم شود. سپس سوپ را سرو می کنیم.

## سوپ ساده

## مواد لازم:

آب مرغ	۳ لیوان
زرده تخم مرغ	۱ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چای خوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری

## طرز تهیه:

زرده تخم مرغ را با نمک و فلفل خوب می زنیم تا زرده از حالت لختگی خارج شود. آب مرغ را که گرم است آرام آرام روی زرده می ریزیم و مرتب هم می زنیم. آبلیمو و جعفری را اضافه می کنیم و سپس سوپ را سرو می کنیم.

## سوپ سبزی

مواد لازم:

پیاز متوسط	۲ عدد
هویج	۱ عدد
شلغم	۱ عدد
کرفس	۱ ساقه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
تره فرنگی	۱ ساقه
آب گوشت	۳ لیوان
فلفل	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
برنج	۱ استکان سر خالی
گوجه فرنگی	۲ عدد
کالباس	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

برنج، آب گوشت، هویج و شلغم و پیاز رنده شده را به همراه کرفس و تره فرنگی و فلفل دلمه‌ای خرد شده و نمک و فلفل می‌گذاریم تا بپزد. پوست گوجه فرنگی‌ها را گرفته، ریز خرد می‌کنیم و به همراه کالباس خرد شده داخل سوپ می‌ریزیم و می‌گذاریم سوپ بپزد و جا بیفتد.

## سوپ سبزی ایتالیائی

مواد لازم:

۵۰ گرم	جعفری خرد شده
۲ لیتر	آب مرغ
۲۰۰ گرم	لوبیا
۱۰۰ گرم	ماکارونی
۱ بوته	سیر
۵۰ گرم	نخود فرنگی
۲ فنجان	عصاره گوشت
۱ ساقه	کرفس
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۵۰ گرم	روغن مایع

طرز تهیه:

جعفری و کرفس را خرد کرده و با روغن مایع در قابلمه تفت دهید، لوبیا چیتی، نخود فرنگی و ماکارونی را جداگانه پخته و بعد آب مرغ، عصاره گوشت، سیر، جعفری، کرفس، نمک و فلفل را به مواد پخته شده اضافه کرده و به مدت یک ساعت آن‌ها را بپزید تا خوب جا بیفتد.

## سوپ سفید (۱)

مواد لازم:

۵ پیمانه	آب گوشت
۲ پیمانه	سس سفید

هویج رنده شده	۳ عدد
کرفس با جعفری خُرد شده	۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

سس سفید و آب گوشت را مخلوط می‌کنیم و بعد کرفس خُرد شده و هویج رنده شده را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. موادها که پخته شد کمی نمک و فلفل می‌زنیم در ظرف کشیده و کمی جعفری خُرد شده روی آن می‌پاشیم.

**سوپ سفید (۲)****مواد لازم:**

آب گوشت	۴ لیوان
هویج	۱ عدد
کرفس	۲ ساقه
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

آرد را در کره تفت می‌دهیم تا آرد طلایی شود. آب گوشت را به تدریج داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله گلوله نشود. هویج را با رنده ریز خرد می‌کنیم و به همراه کرفس خرد شده و آرد، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم سوپ جا بیفتد.

## سوپ سیب

مواد لازم:

۱۰۰ گرم	برنج
۴ عدد	سیب
۱۰۰ گرم	کره
۱ لیوان	آب جوش
۷ عدد	بادام پوست گرفته
۵ قاشق غذاخوری	خامه
۱/۵ پوته	سیر
۱ قاشق غذاخوری	شکر
به مقدار لازم	نمک

طرز تهیه:

سیب را پوست کنده و نگینی نمایید، سیر را پاک کرده و برنج را شسته و آنها را در نیم لیتر آب جوش بریزید و روی حرارت قرار دهید. کره و خامه را هم بزنید و به برنج، سیب و سیر آماده شده بیفزایید و نمک و شکر و بادام را به مواد اضافه و هم بزنید و این سوپ را با شیر میل کنید.

## سوپ سیب زمینی با کرفس

مواد لازم:

۵ عدد	سیب زمینی
۱/۵ لیون	شیر
۴۰۰ گرم	برگ کرفس

پیاز بزرگ	۱ عدد
روغن	به مقدار لازم
نمک، فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

روغن، شیر، پوره سیب زمینی و پیاز سرخ شده را همراه با نمک و فلفل مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید. برگ کرفس خرد شده یا کمی نعناع خشک داخل سوپ ریخته و بعد از ۳۰ دقیقه از روی حرارت بردارید.

## سوپ شاهی

### مواد لازم:

پیاز متوسط	۱ عدد
سیر	۲ حبه
کره	۵۰ گرم
آرد	۳ قاشق غذاخوری
شیر	$1\frac{1}{4}$ لیوان
شاهی خرد شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۱۵۰ گرم
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
فلفل	به مقدار لازم
آب مرغ	$1\frac{1}{4}$ لیوان



## طرز تهیه:

پیاز را ریز ریز خرد کرده و در کره تفت می دهیم تا پیاز نرم شود. سیر را ریز خرد کرده و داخل پیاز می ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. آرد را اضافه کرده و هم می زنیم تا آرد هم کمی تفت بخورد. آب مرغ و شیر را مخلوط کرده و آرام آرام روی مواد می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا آرد گلوله گلوله نشود. شاهی، نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه می کنیم و می گذاریم مواد کمی با حرارت ملایم بجزد و سوپ جا بیفتد. در انتها خامه را اضافه نموده و بلافاصله سوپ را از روی حرارت برمی داریم.

## سوپ شلغم

## مواد لازم:

آرد	۲ قاشق غذاخوری
شلغم	بزرگ ۲ عدد
هویج	۲ عدد
پیاز	۳ عدد
کلم برگ سفید	۱ فنجان
روغن	۱۰۰ گرم
آب گوشت	۴ لیوان
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز و هویج و شلغم را خرد کرده و در روغن تفت دهید ۶ لیوان آب گوشت را به آن اضافه کنید و بگذارید بجزد. کلم را ریز خرد کرده و به مواد اضافه کنید در آخر ۲ قاشق آرد را در روغن تفت دهید و با نمک و فلفل و ادویه به سوپ بیفزایید و حرارت را ملایم کرده تا سوپ کاملاً جا بیفتد.

## سوپ عدس

### مواد لازم:

عدس پخته	۱ لیوان
آب گوشت	۲ لیوان
گلپر	۱ قاشق مرباخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
شیر	۲ لیوان
خامه	$\frac{1}{4}$ لیوان
آرد	۱ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم

### طرز تهیه:

عدس پخته را از صافی رد می‌کنیم تا پوست عدس‌ها گرفته شود. عدس پخته را به همراه آب گوشت روی حرارت می‌گذاریم تا عدس و آب گوشت با هم بپزند. کره را روی حرارت می‌گذاریم تا کره آب شود. آرد را به کره می‌افزاییم تا آرد تفت بخورد. شیر را آرام آرام به آرد می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم. نمک و فلفل را به آن اضافه و می‌گذاریم تا سس سفید غلیظ شود. خامه را به سس می‌افزاییم و هم می‌زنیم. سس را به سوپ اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا سوپ به آرامی جابیفند، بعد از جابافتادن سوپ آن را در ظرفی می‌کشیم و گلپر پودر شده را روی آن می‌ریزیم و سوپ را سرو می‌نماییم.

## سوپ فلفل

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	فلفل سبز دلمه‌ای
۵۰۰ گرم	پیاز
۵ عدد	هویج متوسط
۵ عدد	سیب‌زمینی متوسط
۴ قاشق غذاخوری	جعفری و مرزه
به مقدار لازم	نمک، فلفل، ادویه
۲ قاشق غذاخوری	آرد

طرز تهیه:

هویج و فلفل و پیاز را خلال کرده و با ۶ لیوان آب بگذارید بپزد. سیب‌زمینی را خلال کرده و به سوپ بیفزایید و صبر کنید تا سیب‌زمینی پخته شود. جعفری و مرزه را به سوپ اضافه کنید. آرد را در کمی روغن تفت دهید. نمک و فلفل و ادویه را به سوپ اضافه کنید و حرارت را ملایم کرده تا سوپ آماده گردد.

## سوپ قارچ

مواد لازم:

۱ لیوان	شیر
۱ پیمانه	آرد برنج
۵۰ گرم	کره
۵۰ گرم	خامه
۱ پیمانه	قارچ خرد شده
به مقدار لازم	نمک و فلفل و آبلیمو
۲ پیمانه	آب گوشت یا آب مرغ

## طرز تهیه:

آرد برنج را با شیر مخلوط کرده روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا جوش آید (توجه داشته باشید آرد برنج را باید کم‌کم در شیر سرد ریخته و حل کنید) سپس قارچ‌های خرد شده را که در کره تفت داده‌ایم را به آرد برنج آماده شده اضافه کرده و آن‌ها را در آب مرغ ریخته می‌گذاریم چند جوش بزند سپس نمک و فلفل و آبلیمو را اضافه کرده بعد از چند قل زدن در سوپ‌خوری کشیده خامه را روی آن می‌ریزیم (تصویر صفحه ۱۸۶).

## سوپ قهوه‌ای

## مواد لازم:

گوشت گوساله (تکه تکه)	۳۰۰ گرم
قلم گوساله	۱ عدد
جعفری خرد شده	۱۰۰ گرم
فلفل سیاه	چند عدد
میخک	۳ عدد
برگ بو	۱ عدد
پیاز خرد شده	۲ عدد
شلغم رنده شده	۱ عدد
هویج خرد شده	۲ عدد
کرفس خرد شده	۱ ساقه
پودر آویشن	۱ قاشق غذاخوری
آب	۴ لیوان

## طرز تهیه:

قلم گوساله را جداگانه پخته و آب آن را کنار می‌گذاریم و گوشت را با روغن تفت دهید. بعد تمام مواد را به آن اضافه کنید و روی اجاق بگذارید تا پخته شود. سوپ باید با حرارت ملایم و مدت زمان بیشتر پخته شود تا کاملاً جا بیفتد.

## سوپ کدو حلوایی

## مواد لازم:

نیم کیلوگرم	کدو حلوایی
۱ لیوان	شیر
۵۰ گرم	کره
۱ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

کدو حلوایی را با آب، نمک و فلفل را می‌گذاریم تا بپزد و بعد خوب کدوها را له می‌کنیم تا به شکل پوره دربیاید. پیازها را در کره تفت می‌دهیم. پیاز سرخ شده، شیر و کدو حلوایی را روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا سوپ آماده شود.

## سوپ کنگر

## مواد لازم:

۱ عدد	پیاز درشت
نیم کیلوگرم	کنگر

تخم مرغ	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
آرد	۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۴ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده در کره تفت می دهیم تا نرم شوند. کنگرها را پوست کنده، خرد می کنیم و با پیاز تفت می دهیم. آرد را هم اضافه کرده، تفت می دهیم. آب گوشت، نمک و فلفل را اضافه می کنیم تا مواد داخل آب گوشت بپزد. زرده تخم مرغ را با چنگال می زنیم و پنج دقیقه قبل از آنکه سوپ را از روی حرارت برداریم به سوپ می افزاییم. آب لیمو را هم اضافه کرده و بعد سوپ را از روی حرارت برمی داریم.

## سوپ گوجه فرنگی

### مواد لازم:

آب گوجه فرنگی	۲ لیوان
آب مرغ	۳ لیوان
آرد	۴ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
نمک	۱ قاشق چای خوری
فلفل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

خامه

۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را در داخل کره می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا آرد تفت بخورد. آب مرغ را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در آب مرغ حل شود. سپس آب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را می‌افزاییم و می‌گذاریم سوپ کمی بجزد و جا بیفتد. در اواخر طبخ جعفری را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. سپس سوپ را از روی حرارت برمی‌داریم خامه را می‌افزاییم و هم می‌زنیم سپس سوپ را سرو می‌کنیم (تصویر صفحه ۱۸۷).

### سوپ گوجه‌فرنگی با لوبیا سبز

مواد لازم:

۲ لیوان	لوبیا سبز خرد شده
۵۰۰ گرم	گوجه‌فرنگی ریز
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
۱ قاشق غذاخوری	سیر خرد شده
به مقدار لازم	نمک، فلفل
۱۰۰ گرم	نخود سبز
۲ لیوان	هویج خرد شده
۲ لیوان	سیب‌زمینی خرد شده
۱ لیوان	جعفری خرد شده
۸ لیوان	آب مرغ
۱ لیوان	آبلیمو
۱۰۰ گرم	ورمیشل

## طرز تهیه:

نخود، هویج، لوبیا سبز و سیر خرد شده را با ۳ لیوان آب روی اجاق قرار دهید تا پخته شود. آب مرغ و سیب زمینی را به آن اضافه کنید وقتی که سیب زمینی نیم پز شده گوجه فرنگی، ورمیشل، جعفری و رب گوجه فرنگی را به سوپ اضافه کنید و حرارت را ملایم کرده تا سوپ شما جا بیفتد. مقداری نمک و آبلیمو را به آن اضافه کرده و بعد از ده دقیقه سوپ آماده می شود.

## سوپ لپه

## مواد لازم:

لپه	$\frac{1}{3}$ استکان
هویج	۱ عدد
تره فرنگی	۲ ساقه
آب گوشت	۲ لیوان
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
فلفل	به مقدار لازم
ریحان خشک	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۱۵۰ گرم
روغن	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

لپه را از قبل خیس می کنیم. هویج و تره فرنگی را ریز خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم و به همراه لپه و آب گوشت روی حرارت می گذاریم تا بپزد. در اواسط پخت نمک، فلفل و ریحان خشک را اضافه می کنیم و می گذاریم سوپ جا بیفتد. در اواخر طبخ خامه را هم به سوپ می افزاییم و بلافاصله سوپ را از روی حرارت برمی داریم.



## سوپ لوبیا سبز با پنیر

### مواد لازم:

لوبیا سبز خرد شده	۲ لیوان
پنیر رنده شده	نصف لیوان
پودر آویشن	۲ قاشق چایخوری
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۳ لیتر
رشته فرنگی	یک بسته
گوجه فرنگی	۴ عدد
سیب زمینی متوسط	۴ عدد
سیر	۲ بوته
نمک، فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

گوجه فرنگی، سیب زمینی، لوبیا سبز را با آب گوشت در قابلمه ریخته و روی اجاق قرار دهید تا پخته شود رشته فرنگی، نمک و فلفل و سیر خرد شده را به سوپ اضافه کنید و در آخر رب گوجه فرنگی و روغن زیتون را بیفزائید و بگذارید سوپ آهسته بجوشد. سپس سوپ آماده شده را از روی حرارت برداشته و داخل آن پنیر رنده شده و پودر آویشن را بریزید.

## سوپ لوبیا سفید

مواد لازم:

لوبیا سفید	۲۵۰ گرم
لوبیا سبز خرد شده	۱ لیوان
هویج فرنگی	نصف لیوان
آب گوشت	۱ لیتر
جعفری خرد شده	۴ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	۱ لیوان
نخود سبز	$\frac{۲}{۳}$ لیوان
نمک و فلفل و آبلیمو	به مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا سفید را چند ساعت قبل خیس کنید و سپس با مقداری آب پخته و آن را له کنید و از صافی رد کنید. آب گوشت را با بقیه مواد مخلوط کرده بگذارید تا کلیه مواد پخته شود پوره لوبیا را به آن اضافه کرده صبر کنید سوپ جا بیفتد. مقداری نمک و فلفل و آبلیمو به سوپ افزوده و بعد از ۱۰ دقیقه سوپ را از روی حرارت بردارید و میل کنید.

## سوپ لوبیا قرمز

مواد لازم:

لوبیا قرمز	۱۰۰ گرم
روغن زیتون	نصف لیوان
هویج	۳ عدد

۱ عدد	پیاز درشت
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۱/۵ بوته	سیر
به مقدار لازم	نمک، آب لیمو، شکر

## طرز تهیه:

لوبیا را شب قبل خیس کنید و حدود نیم ساعت در آب بجوشانید وقتی لوبیا پخته شد آن را آبکش کنید تا آب اضافی خارج شود. پیاز و سیر را در مقداری روغن زیتون سرخ کنید و لوبیا و هویج خرد شده و رب را به آن بیفزائید و رویش را ۱ قاشق (چ) شکر، نمک و آبلیمو و حدود سه لیوان آب بریزید. در حال جوش حرارت را زیاد کنید تا سریعتر پخته شود. (تصویر صفحه ۱۸۸).

## سوپ ماهی

## مواد لازم:

۱ عدد متوسط	ماهی
۲ عدد	هویج خرد شده
۱ ساقه بزرگ	کرفس خرد شده
۱ عدد	برگ بو
۱/۵ عدد	میخک
۱ عدد	فلفل سیاه
۱۰۰ گرم	جعفری خرد شده
۲ عدد	پیاز خرد شده
به مقدار لازم	نمک

## طرز تهیه:

ماهی را تکه تکه کنید و جعفری، میخک، برگ بو، هویج، پیاز، کرفس، فلفل، و مقداری نمک را به آن اضافه نمایید و آب را به آن اضافه کنید و روی اجاق قرار داده و بگذارید پخته شود. سپس سوپ را از صافی رد کرده و مجدداً روی اجاق بگذارید تا گرم شود و بعد میل فرمایید.

## سوپ ورمیشل

## مواد لازم:

سیب زمینی	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
هویج	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
ورمیشل	۲۰۰ گرم

## طرز تهیه:

پیاز خرد کرده به همراه هویج خرد شده، سیب زمینی خرد شده، نمک، رب گوجه فرنگی، فلفل و آب می گذاریم تا بپزد. در اواخر طبخ ورمیشل ها را داخل سوپ می ریزیم تا ورمیشل ها نرم شود و سوپ جا بیفتد.

## سوپ یا یلا

مواد لازم:

برنج	۱۰۰ گرم
آرد	۲۰۰ گرم
ماست	نصف فنجان
آب گوشت	۲ لیوان
زرده تخم مرغ	۱ عدد
کره	۱ قاشق غذاخوری
نعناع خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

برنج را شسته و به مدت ۲۰ دقیقه در آب گوشت مخلوط کنید و همراه با نمک بجوشانید. مخلوط آرد و یک لیتر آب را تهیه کنید و آن را به برنج اضافه کنید. و دائم هم بزنید سپس نعناع و کره را به آن اضافه کنید و زرده تخم مرغ را هم زده با ماست مخلوط کنید و به غذا اضافه نمایید و آنرا دائما هم بزنید تا سوپ خوب جا بیفتد.



انواع پتاڑھا





## پتاژ آرد جو

مواد لازم:

آرد جو	$\frac{1}{2}$ استکان
شیر	۱ لیتر
خامه	۱۰۰ گرم
آب گوشت	۱ لیتر
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

آب گوشت را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد. آرد را در شیر حل می کنیم و آرام آرام مخلوط شیر و آرد را به آب گوشت می افزاییم و مرتب هم می زنیم. نمک و فلفل را به پتاژ اضافه می کنیم و حرارت را کم می کنیم تا پتاژ غلیظ شود. در زمان مصرف و پس از آنکه پتاژ را از روی حرارت برداشتیم، خامه را هم اضافه می کنیم.

## پتاژ هویج

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیتر
---------	--------

۱ عدد	هویج متوسط
۳ قاشق غذاخوری	نخود سبز
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۱ استکان	لوبیا سفید پخته
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۱۰۰ گرم	خامه

### طرز تهیه:

لوبیا سفید را که پخته‌ایم، چرخ می‌کنیم. آب گوشت را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. لوبیای پخته و چرخ شده را اضافه می‌کنیم. هویج رنده شده و نخود سبز پخته و نمک و فلفل را داخل پتاژ می‌ریزیم. حرارت را کم می‌کنیم تا پتاژ آرام بجوشد و غلیظ شود. پس از آنکه پتاژ را از روی حرارت برداشتیم خامه را اضافه می‌کنیم و با جعفری خرد شده روی آن را تزیین می‌نماییم.

## پتاژ قارچ

### مواد لازم:

۱ لیتر	آب گوشت
۱ لیوان	قارچ خرد شده
۲ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۲ قاشق غذاخوری	آرد
۱۵۰ گرم	خامه
به مقدار لازم	نمک

به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

آرد را در آب گوشت حل می‌کنیم. سپس آب گوشت را روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا آب گوشت بجوشد. قارچ‌ها را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا نرم شوند. قارچ‌های تفت داده شده را به همراه نمک و فلفل داخل آب گوشت می‌ریزیم.

زرده‌های تخم مرغ را با آبلیمو کمی می‌زنیم تا از حالت لختگی دربیاید. سپس زرده‌ها را داخل پتاژ ریخته و چند بار هم زده و بلافاصله پتاژ را از روی حرارت برمی‌داریم. پس از آنکه پتاژ را از روی حرارت برداشتیم، خامه را هم اضافه کرده و هم می‌زنیم.

## پتاژ گوجه‌فرنگی

## مواد لازم:

۱ لیتر	آب گوشت
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
۲ قاشق غذاخوری	آرد
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۵۰ گرم	خامه
۳ قاشق غذاخوری	کره

## طرز تهیه:

کره را روی حرارت آب کرده و آرد را به آن می افزاییم تا آرد سرخ شود. اب گوشت را آرام آرام داخل آرد می ریزیم و هم می زنیم تا آرد در آب گوشت حل شود. رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل را می افزاییم و می گذاریم پتاژ کمی غلیظ شود. سپس پتاژ را از روی حرارت برداشته، خامه را می افزاییم و روی پتاژ را جعفری خرد شده می پاشیم.

## پتاژ سیب زمینی

## مواد لازم:

سیب زمینی متوسط	۴ عدد
آب گوشت	۱ لیتر
پیاز متوسط	۱ عدد
کرفس	۱ ساقه
کره	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

سیب زمینی ها را پخته و با رنده بسیار ریز رنده می کنیم. آب گوشت را روی سیب زمینی ریخته، هم می زنیم و روی حرارت می گذاریم. پیاز را خرد کرده، داخل کره تفت می دهیم. کرفس را هم ریز خرد کرده، داخل کره می ریزیم تا کرفس هم کمی تفت بخورد. پیاز، کرفس، نمک و فلفل را داخل آب گوشت می ریزیم و می گذاریم پتاژ غلیظ شود.

## پتاژ عدس

مواد لازم:

عدس پخته	۱ لیوان
آب گوشت	۱ لیتر
کره	۵۰ گرم
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
گلپر	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

عدس پخته را با چرخ گوشت، چرخ می‌کنیم. عدس را با آب گوشت مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا آب گوشت شروع به جوشیدن کند. کره، نمک، فلفل و گلپر را اضافه می‌کنیم. پس از آنکه پتاژ کمی غلیظ شد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و جعفری خرد شده را روی پتاژ می‌پاشیم.

## پتاژ برنج

مواد لازم:

آرد برنج	۱ استکان
آب گوشت	۱ لیتر
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
خامه	۵۰ گرم

زرده تخم مرغ	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

کره را روی حرارت آب کرده، آرد برنج را می افزاییم و می گذاریم آرد در کره سرخ شود. آب گوشت را آرام آرام داخل آرد می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا آرد در آب گوشت حل شود. شیر را هم اضافه می کنیم. نمک و فلفل را می افزاییم و هم می زنیم و می گذاریم پتاژ کمی غلیظ شود. زرده های تخم مرغ را خوب زده و به پتاژ اضافه کرده و بلافاصله از روی حرارت برمی داریم. خامه را هم اضافه می کنیم.

انواع سوفله‌ها





## سوفله سبزی

مواد لازم:

۱ لیوان	قارچ خرد شده
۱ استکان	هویج رنده شده
۳ قاشق غذاخوری	نخودفرنگی پخته
۵ عدد	تخم مرغ
۱۰۰ گرم	پنیر پیتزا
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۱ لیوان	شیر
۵۰ گرم	کره
۳ قاشق غذاخوری	آرد
۱۰۰ گرم	خامه

طرز تهیه:

آرد را آرام آرام به شیر می افزاییم و مرتب هم می زنیم تا شیر و آرد با هم مخلوط شوند. شیر را روی حرارت می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا شیر به جوش بیاید. نمک، فلفل و کره را اضافه می کنیم و پس از آنکه شیر کاملاً جوش آمده و کمی غلیظ شد آن را از روی حرارت برمی داریم و خامه را به آن می افزاییم. کف ظرف پیرکس را چرب می کنیم. زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا می کنیم. زرده ها را به سس سفید که

آماده کرده ایم اضافه کرده، هم می زنیم و قارچ، هویج و نخودفرنگی را به آن اضافه می کنیم و سفیده ها را هم جداگانه به حدی می زنیم که سفت شوند. سپس سفیده ها را به مخلوط مواد می افزاییم و داخل ظرف پیرکس می ریزیم. روی مواد را پنیر پیتزا می پاشیم. فر را از قبل گرم می کنیم و ظرف را به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا سوفله آماده شود.

## سوفله بادنجان

### مواد لازم:

۵ عدد	بادنجان
۶ عدد	تخم مرغ
۱ استکان	پنیر پیتزا
۱ لیوان	شیر
۵۰ گرم	کره
۳ قاشق غذاخوری	آرد
۱۰۰ گرم	خامه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

### طرز تهیه:

بادنجان ها را حلقه حلقه کرده، نمک می پاشیم و در روغن سرخ می کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می کنیم. بادنجان های سرخ شده را کف ظرف می چینیم. آرد و شیر را با هم مخلوط کرده، روی حرارت می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا شیر به جوش بیاید. کره، نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم تا سس کمی غلیظ

شود. سپس سس را از روی حرارت برداشته، خامه را با آن مخلوط می‌کنیم. زرده‌ها را زده و با سس سفید مخلوط می‌کنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه می‌زنیم تا سفت شود سپس به سس می‌افزاییم. این سس را روی بادنجان‌ها ریخته و روی آنها را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم. سوفله را به مدت سه ربع در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا سوفله، آماده شود.

### سوفله سیب زمینی

#### مواد لازم:

سیب زمینی متوسط	۶ عدد
کره	۲۰۰ گرم
پنیر پیتزا	۱ استکان
تخم مرغ	۶ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

#### طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را پخته و می‌کوبیم و با کره، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم. زرده‌ها و سفیده‌ها را جدا می‌کنیم. زرده و سفیده را جداگانه می‌زنیم. زرده‌ها باید سفت و کشدار و سفیده‌ها باید سفت و سفید شوند. سپس زرده و سفیده‌ها را مخلوط کرده و مایه سیب زمینی سرد شده را با آنها مخلوط کرده و روی آنها را پنیر پیتزای رنده شده می‌پاشیم و به مدت سه ربع در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم.

## سوفله قارچ

موارد مورد نیاز برای ۴ نفر:

۲ لیوان	قارچ خرد شده
۱ لیوان	شیر
۱ قاشق غذاخوری	آرد
۱۰۰ گرم	کره
۱ عدد	پیاز درشت
۵ عدد	تخم مرغ
۱۰۰ گرم	خامه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را به آن اضافه می‌کنیم تا آرد در کره سرخ شده و بوی خامی آن از بین برود. پیاز را با رنده بسیار ریز رنده می‌کنیم و با شیر مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر غلیظ شود. شیر را سپس به آرامی روی آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در شیر کاملاً مخلوط شده و سس غلیظ شود.

سپس سس را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن اضافه می‌کنیم. نیم دیگر کره را روی حرارت می‌گذاریم و قارچها را داخل آن سرخ می‌کنیم. زرده و سفیده تخم مرغها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را می‌زنیم تا سفت شوند و سپس زرده‌ها را به همراه نمک و فلفل به سس اضافه کرده، خوب هم می‌زنیم. سفیده‌ها را جداگانه می‌زنیم تا سفیده‌ها سفت شوند.

قارچهای سرخ شده را با سس مخلوط کرده و سفیده زده شده را هم به آنها می‌افزاییم. کف ظرف را چرب کرده، مایه سوفله را در ظرف پیرکس می‌ریزیم و به

مدت ۱ ساعت ظرف سوفله را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا سوفله آماده شود.

## سوفله کالباس

### مواد لازم:

۱ لیوان	کالباس خرد شده
۱/۵ کیلوگرم	اسفناج
۱۰۰ گرم	کره
۱ استکان	پنیر پیتزا
۴ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	آرد
۱ عدد	پیاز درشت
۱ لیوان	شیر
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

### طرز تهیه:

اسفناج را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. اسفناج پخته شده را خوب می‌کوبیم تا له شود. نیمی از کره را روی حرارت آب می‌کنیم و اسفناج پخته شده را در آن تفت می‌دهیم. پس از آنکه اسفناج تفت داده شد آن را از روی حرارت برداشته و با کالباس خرد شده مخلوط می‌کنیم. نیمی دیگر کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را داخل آن سرخ می‌کنیم. پیاز را با رنده بسیار ریز رنده کرده، داخل شیر می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا شیر بجوشد و کمی غلیظ شود. سپس شیر را آرام آرام روی آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا شیر و آرد

مخلوط شده و سس غلیظ شود. زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را می‌زنیم تا سفت و کشدار شوند و به همراه نمک و فلفل به سس می‌افزاییم. کالباس و اسفناج را هم داخل سس می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوند. سفیده‌ها را هم با مواد مخلوط می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب کرده و مواد سوفله را داخل ظرف می‌ریزیم و روی آن را پنیر پیتزای رنده شده می‌پاشیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا سوفله آماده شود.

انواع آش





## آش آلو

مواد لازم:

۱ استکان سر خالی	لپه
۱ لیوان سر خالی	برنج
۱ کیلوگرم	تره، جعفری، نعناع، گشنیز
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ لیوان	آلوی خشک
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۲ عدد	پیاز درشت
۲ قاشق غذاخوری	نعناع خشک

طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود، لپه را هم شسته داخل پیاز می ریزیم، برنج را هم شسته داخل لپه و پیاز می ریزیم و می گذاریم پیاز و برنج به همراه آب و نمک بپزد. وقتی لپه و برنج تا حدی پخت، سبزی خرد شده را به همراه گوشت چرخ شده که با نمک و پیاز رنده شده ورز داده ایم و به شکل گلوله های کوچک درآورده ایم داخل آش می ریزیم. آلوها را که از قبل خیس کرده ایم را داخل

آش می ریزیم. فلفل را هم اضافه می کنیم و می گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. در انتها روی آش را با نعنای تفت داده شده در روغن تزئین می کنیم.

## آش انار

### مواد لازم:

برنج	۱ لیوان
لپه	$\frac{1}{4}$ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، گشنیز، نعنای)	۱ کیلوگرم
آب انار	۳ لیوان
گلپر	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. لپه و برنج پاک شده و شسته شده را داخل پیاز می ریزیم و می گذاریم لپه و برنج با آب و نمک بپزد. داخل گوشت چرخ شده، پیاز رنده می کنیم و با نمک و فلفل مخلوط می کنیم و به شکل کوفته های ریزی درمی آوریم. وقتی لپه و برنج پخت، گوشت و سبزی خرد شده را داخل آش می ریزیم، فلفل و آب انار را اضافه می کنیم و می گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد. در انتها گلپر را به آش می افزاییم و پس از چند جوش آن را از روی

حرارت برمی داریم. روی آش را با نعنای تفت داده شده در روغن تزئین می کنیم.

## آش بلغور

مواد لازم:

بلغور	۳۰۰ گرم
برنج	۲۰۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، اسفناج)	۱ کیلوگرم
لوبیا قرمز	۱۰۰ گرم
پیاز سرخ شده	۵ عدد
سیر سرخ شده	۱ بوته
نعناع خشک	۲ فاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم
کشک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

بلغور و برنج را در آب خیس کرده و دو ساعت بعد آن را در ظرف مناسب ریخته روی حرارت قرار دهید تا پخته شود لوبیا قرمز را نیز به آن بیفزائید. نمک، فلفل، ادویه را اضافه کرده تا هر سه خوب پخته شوند. سبزیهای خرد شده را پس از پخته شدن مواد آش، اضافه کنید و هم بزنید بعد از اینکه تمامی مواد پخته شد. مقداری پیاز داغ و کشک داخل آن بریزید و از روی حرارت بردارید بعد با پیاز و سیر داغ و نعنای داغ و کشک روی آن را به میل خودتان تزئین نمایید.

## آش جو

## مواد لازم:

۱ لیوان سرخالی	جو پوست گرفته
۱ استکان	نخود
۱ استکان	لویا
۱ استکان	عدس
۱ استکان	برنج
۲ عدد	پیاز درشت
۱ کیلوگرم	جعفری، اسفناج، شوید، گشنیز
۲ قاشق غذاخوری	نعناع خشک
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	کشک

## طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم. زردچوبه را به پیاز اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. حبوبات را که از شب قبل خیس کرده‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و جو پوست گرفته و برنج را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تمام مواد با آب، نمک و فلفل بپزد. وقتی حبوبات و جو و برنج پخته شد، سبزی خرد شده را به آش می‌افزاییم و حرارت را کم می‌کنیم تا آش جا بیفتد. روی آش را با کشک و نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

## آش دوغ (۱)

## مواد لازم:

نیم کیلو گرم	ماست
۱ استکان	برنج
۱ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	آرد
	سبزی شامل:
نیم کیلو گرم	گشنیز، جعفری، تره، مرزه
به مقدار لازم	نمک

## طرز تهیه:

ماست را دوغ کرده به همراه آرد، برنج، تخم مرغ و نمک مخلوط کرده، روی حرارت می گذاریم تا جوش بیاید. سبزی را خرد کرده، داخل آش می ریزیم و می گذاریم سبزی هم داخل آش جا بیفتد.

## آش دوغ (۲)

## مواد لازم:

۱۰۰ گرم	برنج
۱۰۰ گرم	عدس
۱۰۰ گرم	نخود
به مقدار لازم	دوغ
به مقدار لازم	سیر، پونه
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

عدس و نخود را جداگانه بگذارید تا بپزد. برنج شسته شده را با دوغ روی حرارت گذاشته، عدس و نخود پخته شده را هم اضافه کنید دوغ که کمی گرم شد باید آن را مرتب هم زده تا به جوش بیاید آنگاه باید آتش روی حرارت بماند تا اینکه برنج پخته شود و بعد آتش آماده خواهد شد. آتش را در ظرفی دلخواه ریخته و روی آن را با پونه و سیررنده شده که در روغن سرخ شده است تزئین کنید. (این آتش را اغلب با ماهی دودی یا ماهی شور می خورند).

## آتش رشته

## مواد لازم:

۱ استکان	نخود
۱ استکان	لویا
۱ استکان	عدس
	سبزی آش:
۱ کیلوگرم	تره، جعفری، اسفناج، شوید، کشنیز
نیم کیلو	رشته آشی
۳ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	نمک
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	کشک
۱ قاشق غذاخوری	نعناع خشک
۱ قاشق غذاخوری	آرد

## طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. حبوبات را از شب قبل خیس می‌کنیم. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد. حبوبات را به همراه آب، نمک و فلفل داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم تا بپزد. وقتی حبوبات پخت، سبزیجات خرد شده را داخل آش می‌ریزیم و حرارت را کم می‌کنیم تا سبزی هم بپزد.

آرد را داخل ۱ لیوان آب سرد حل می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم. رشته را هم می‌افزاییم و می‌گذاریم آش آرام بپزد و جا بیفتد. در انتها آش را با کشک و نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

## آش ساق

## مواد لازم:

۱ استکان	لپه
۲۵۰ گرم	گوشت چرخ شده
۳ عدد	پیاز درشت
۲ کیلوگرم	اسفناج
۱ استکان	آرد برنج
۱ استکان	آبغوره
۴ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه

## نعناع خشک

## ۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

دو عدد از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را هم می‌افزاییم و هم می‌زنیم. لپه را که شسته‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم با آب و نمک بپزد. داخل گوشت چرخ شده، پیاز رنده شده، نمک، فلفل می‌افزاییم و ورز می‌دهیم. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم. وقتی لپه پخت، گوشت و اسفناج خرد شده را اضافه می‌کنیم. آرد را در یک لیوان آب سرد حل می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش آرام بپزد و جا بیفتد در انتها آبغوره را داخل آش می‌ریزیم. تخم‌مرغها را در ظرفی شکسته با چنگال می‌زنیم و آرام آرام داخل آش می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. پس از چند جوش آش را از روی حرارت برمی‌داریم. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

## آش سره

## مواد لازم:

ازگیل رسیده و نرم	۱ کیلوگرم
چغندر	۴۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

آش سره، از جمله آش‌هایی است که در زمستان مورد استفاده قرار می‌گیرد. ابتدا ازگیل را شسته و هسته و پوست آن را جدا کرده و در ظرفی مناسب ریخته و روی



حرارت گذاشته تا بجوشد و حالت رب به خود بگیرد. سپس چغندر را جداگانه پخته و بعد از پخته شدن پوست آن را جدا کرده و خرد کنید و به رب اضافه کنید. آنگاه پیاز خرد شده و نمک، فلفل و زردچوبه را به مواد اضافه کنید و روی حرارت بگذارید و حدود ۳۰ دقیقه باید بجوشد بعد از روی حرارت برداشته و پس از سرد شدن مصرف کنید. (سره آش) مزه‌ای ترش دارد و اشتها آور می‌باشد و اغلب در ماه رمضان مصرف می‌شود.

### آش شلغم

مواد لازم:

شلغم	نیم کیلوگرم
برنج	۱ لیوان
پیاز درشت	۳ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
عدس	۱ استکان
زردچوبه	$\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

دو عدد از پیازها را خرد کرده، و در روغن تفت می‌دهیم، زردچوبه را هم به پیاز اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. عدس و برنج را داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم با آب و نمک بپزد و نیم‌پز شوند. یک عدد پیاز باقیمانده را داخل گوشت

رنده می‌کنیم. نمک و فلفل می‌افزاییم و در دست گلوله کرده، در روغن تفت می‌دهیم و داخل آش می‌ریزیم. شلغم‌ها را هم ریز خرد کرده داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد. روی آش را با نعنای تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

## آش شله قلمکار

### مواد لازم:

۱ لیوان سر خالی	برنج
۱ استکان	نخود
۱ استکان	لویا
۱ استکان	عدس
۱ کیلوگرم	تره، جعفری، شوید، گشنیز، اسفناج
نیم کیلو	گوشت سردست
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۳ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	روغن

### طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، داخل روغن تفت می‌دهیم، زردچوبه را هم اضافه می‌کنیم. گوشت سردست بدون استخوان را به همراه حبوبات که از شب قبل خیس کرده‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد با آب و نمک بپزد. وقتی گوشت و حبوبات پخت، سبزی خرد شده را می‌افزاییم، فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد.

## آش غور

مواد لازم:

۲۰۰ گرم	برنج
۲۰۰ گرم	عدس
۲ کیلوگرم	جوجه
۱ فنجان	آبغوره
۴ عدد	پیاز
به مقدار لازم	نمک، فلفل، ادویه

طرز تهیه:

ابتدا جوجه و برنج را جداگانه بپزید. سپس استخوانهای جوجه را جدا نموده و مواد را هم بزنید. جوجه باید تا حدی پخته شود که له شود و بعد، پیاز خرد شده را هم در آن بریزید و بعد از آنکه تمام مواد پخته شد، مقداری آبغوره، نمک، فلفل و ادویه به آن اضافه نموده آنوقت آماده سرو می باشد. (این آش برای کسانی که دچار گرمادگی شده اند بسیار مناسب می باشد در موارد عادی می توانید با خرما و مربا مصرف کنید).

## آش کدو

مواد لازم:

۱ استکان	برنج
۱ استکان	عدس
۱ کیلوگرم	کدو حلویی
۲ عدد	پیاز درشت

شکر	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. عدس را با برنج و آب و نمک داخل پیاز می ریزیم و می گذاریم عدس و برنج بپزد. کدو را پوست کنده، قطعه قطعه می کنیم و داخل آش می ریزیم و می گذاریم کدو کامل بپزد. شکر، آبلیمو را در اواخر طبخ به آش می افزاییم و پس از چند جوش، آش را از روی حرارت برمی داریم. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن ترئین می کنیم.

## آش کلم قمری

## مواد لازم:

کلم قمری	۱ عدد
پیاز درشت	۳ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
برنج	۱ لیوان
په	۱ استکان
زردچوبه	$\frac{۱}{۳}$ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

دو عدد از پیازها را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم، زردچوبه را اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم کمی تفت بخورد. لپه را شسته به همراه نمک و آب داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم لپه‌ها نیم‌پز شود. پیاز باقیمانده را در گوشت رنده می‌کنیم با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برداشته در دست گرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم و داخل لپه در حال جوش می‌ریزیم. کلم را خرد کرده به همراه برنج داخل آش می‌ریزیم. فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. روی آش را با نعنای تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

## آش گندم

## مواد لازم:

۳ عدد	پیاز درشت
۱ استکان	نخود
۱ استکان	لوبیا
۱ استکان	عدس
۱ لیوان	گندم
۱/۵ کیلوگرم	اسفناج
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۱/۴ قاشق مرباخوری	زردچوبه

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و داخل روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود و بعد زردچوبه را

اضافه می‌کنیم. حبوبات و گندم را که از شب قبل خیس کرده‌ایم به همراه آب و نمک داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم تا حبوبات و گندم بپزند. اسفناج را خرد کرده و داخل آش می‌ریزیم، فلفل را هم به آن می‌افزاییم و می‌گذاریم آش آرام بپزد تا جا بیفتد.

## آش گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

۲ کیلوگرم	گوجه‌فرنگی
۲ عدد	پیاز درشت
۱ استکان	لویا چیتی
۱ استکان	لویا قرمز
۱ استکان	نخود
۱ استکان	بلغور جو
۱ کیلوگرم	تره، جعفری، اسفناج، کشنیز
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۲ قاشق غذاخوری	نعناع خشک

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود سپس حبوبات را که از شب قبل خیس کرده‌ایم به همراه بلغور جو داخل پیاز می‌ریزیم و با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزند. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده، رنده می‌کنیم و به همراه سبزی خرد شده، فلفل داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش آرام بپزد و جا بیفتد. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

## آش گوشت

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۴ قاشق غذاخوری	گردوی کوبیده
به مقدار لازم	گردوی تکه تکه شده
۲ عدد	پیاز
۱۰۰ گرم	آلو زرد خشک
۱۰۰ گرم	نخود پخته
۱۰۰ گرم	قیسی
۱۰۰ گرم	برنج
۱ لیوان	جعفری خرد شده
۴ قاشق سوپ خوری	سرکه
۷۵ گرم	شکر
به مقدار لازم	فلفل قرمز کوبیده
۲ قاشق سوپ خوری	نعناع خشک
به مقدار لازم	نمک، ادویه، دارچین
به مقدار لازم	کشک

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با ۱ عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و ادویه را خوب هم بزنید و به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید. پیاز را در ظرف مورد نظری تفت دهید، نمک، فلفل، ادویه و دارچین را به آن اضافه نمایید گردوی کوبیده شده را نیز ریخته تفت دهید. پس از آن ۲ لیوان آب جوشیده به آن بیفزائید و بگذارید بجوشد. گوشت را به صورت گلوله های کوچک در آورده داخل هر یک از گلوله ها یک چهارم گردو را قرار دهید. وقتی همه گوشت ها را بدین صورت درآوردید داخل آش به همراه نخود

پخته و برنج بریزید به آن آب اضافه کرده و سپس آلو زرد و قیسی را که یک ساعت قبل در آب خیس کرده اید (بعد از پخته شدن گوشت و برنج) شکر و سرکه به مواد اضافه کنید قبل از برداشتن جعفری خرد شده را ریخته، بگذارید جعفری نیز بپزد، بعد با کشک و پیاز داغ تزئین نمایید.

## آش ماست

### مواد لازم:

۱ لیوان	لوبیا قرمز پخته
۱ لیوان	نخود پخته
۱ لیوان	بلغور پخته
۱ لیوان	عدس پخته
۷۵۰ گرم	سبزی آش
۳ لیوان	ماست
۱ قاشق مرباخوری	نمک
$\frac{۱}{۳}$ قاشق چای خوری	فلفل
$\frac{۱}{۲}$ قاشق غذاخوری	زردچوبه
۲ عدد	پیاز درشت
۳ قاشق غذاخوری	روغن
۲ قاشق غذاخوری	نعناع خشک

### طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می گذاریم تا داغ شود. پیاز را خرد می کنیم و داخل روغن می ریزیم تا پیاز تفت بخورد. زردچوبه را اضافه می کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. لوبیا قرمز، نخود، بلغور، عدس را که قبلاً پخته ایم به همراه نمک و فلفل و سبزی آش که خرد کرده ایم و آب داخل مواد می ریزیم و می گذاریم آش به آرامی بپزد و جا



بیفتند. ماست را با چنگال می‌زنیم تا یکدست شود. آش را از روی حرارت برمی‌داریم و ماست را به آن می‌افزاییم و هم می‌زنیم. نعناع را در روغن تفت می‌دهیم و روی آش را تزئین می‌دهیم.

## آش ماش

### مواد لازم:

۱ لیوان	ماش
۱ لیوان	برنج
۱ کیلوگرم	تره، جعفری، شوید، گشنیز
۳ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۱ قاشق غذاخوری	نعناع خشک

### طرز تهیه:

ماشها را با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد و پوست ماشها روی ظرف بپاشد. پوست ماشها را با یک کفگیر از روی ظرف برمی‌داریم و برنج را به آن اضافه می‌کنیم تا بپزد. پیاز را خرد کرده، سرخ می‌کنیم و به همراه فلفل به ماش و برنج اضافه می‌نماییم، در اواسط طبخ سبزی را که خرد کرده‌ایم داخل آش می‌ریزیم و می‌گذاریم آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. روی آش را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.

## آش مملی

مواد لازم:

۲۵۰ گرم	اسفناج
۱ عدد	لبو یا چغندر
۱۰۰ گرم	نخود
۱۰۰ گرم	عدس
۲ قاشق سوپ خوری	آرد گندم
۴ قاشق غذاخوری	سرکه شیره
به مقدار لازم	نعناع خشک
به مقدار لازم	نمک، فلفل، ادویه
به مقدار لازم	پیاز داغ

طرز تهیه:

نخود را بجوشانید و پس از اینکه قدری پخته شد پوستش را بکنید، عدس را به آن اضافه کنید و آرد را با کمی آب مخلوط کرده، با قطعات لبوی از قبل پخته شده با اسفناج به آش اضافه کنید. پیاز داغ، نمک، فلفل و ادویه را در داخل مواد ریخته و بگذارید تا آش جا بیفتد، موقع کشیدن قدری سرکه شیره با نعناع داغ روی آش بریزید.

(این آش مخصوص یزدیها می باشد)

## آش میوه

مواد لازم:

۱ لیوان	برنج
۱ استکان	نخود
۱ استکان	لویا قرمز
۲۵۰ گرم	گوشت چرخ شده
۳ عدد	پیاز درشت
۱ کیلوگرم	تره، جعفری، گشنیز، اسفناج
نیم کیلوگرم	گوچه سبز
نیم کیلوگرم	زردآلو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه

طرز تهیه:

۲ عدد پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم، زردچوبه را داخل پیاز می ریزیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. حبوبات را که از شب قبل خیس کرده ایم به همراه برنج داخل پیاز می ریزیم و به همراه آب، نمک و فلفل می گذاریم تا بپزد. یکی از پیازها را داخل گوشت رنده می کنیم با نمک، فلفل و ادویه مخلوط می کنیم و مواد را با دست ورز می دهیم. از گوشت گلوله هایی به اندازه فندق برمی داریم و در دست گرد می کنیم و به همراه سبزی های خرد شده داخل آش می ریزیم و می گذاریم آش به آرامی بپزد و جا بیفتد. نیم ساعت قبل از اینکه آش را از روی حرارت برداریم. هسته میوه ها را درآورده، میوه ها را خرد کرده و داخل آش می ریزیم تا میوه ها هم داخل آش بپزد.



انواع آبگوشت



## آبگوشت با آب انار

مواد لازم:

گوشت سردست	نیم کیلو
پیاز متوسط	۲ عدد
نخود و لوبیا سفید	۱ فنجان
فلفل سبز ریز	۵ عدد
سیب زمینی استانبولی	۲۵۰ گرم
آب انار	۱ لیوان
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق سوپخوری
زردچوبه و نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را پس از پاک کردن و شستن، چند تکه کرده و با پیاز خرد شده و روغن کمی تفت دهید. نخود و لوبیا را از قبل خیس کنید. بعد از خیس خوردن، آن‌ها را با زردچوبه و ۲ لیوان آب داغ روی شعله ملایم بپزید. رب گوجه فرنگی را کمی تفت دهید.

سپس آب انار، سیب زمینی، نمک و فلفل را اضافه کنید. پس از آماده شدن غذا، آن را سرو نمایید.

## نکات تغذیه‌ای:

در تهیه این آبگوشت از آب انار استفاده شده است. انار دارای خواص بسیاری است و حتی در احادیث هم بر خوردن آن تأکید شده است. از جمله خواص آن می‌توان موارد زیر را نام برد:

- انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب است.
- انار اشتهاآور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود.
- انار در رفع اوره و کلسترول، دفع سموم و تعادل مایعات بدن به خصوص خون نقش مهمی را ایفا می‌کند.
- مصرف انار شیرین، ایجاد شادی نموده و رنگ رخسار را باز می‌کند.
- مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد می‌باشد و در معالجه یرقان (زردی) بسیار مفید است.
- انار ترش و شیرین (ملس) باعث کاهش فشار خون می‌شود.
- مصرف انار در معالجه راشیتیزم، کم خونی و ضعف اعصاب مؤثر است و به بدن نیرو می‌بخشد.
- از این رو امام صادق (ع) می‌فرماید: به کودکان خود انار بخورانید زیرا آن‌ها را زودتر به حد جوانی می‌رساند.

## تذکرات:

- انار برای اشخاصی که دچار یبوست هستند، مضر است.
- انار میوه‌ای سرد است، بنابراین اشخاصی که سرد مزاج هستند پس از خوردن آن، مقدار آب جوش با نبات بخورند.
- انار برای کسانی که دچار نفخ معده هستند، ضرر دارد. زیاده‌روی در مصرف انار ترش ایجاد زخم معده می‌کند.



## آبگوشت بادنجان

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لپه	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
بادنجان سرخ شده	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سیب زمینی	۳ عدد
غوره	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده با گوشت، لپه، نمک، فلفل، زردچوبه و آب می‌گذاریم تا بپزد. رب گوجه فرنگی را داخل آبگوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم. سیب زمینی‌ها را پوست کنده در او اسط طبخ به همراه غوره و بادنجان‌های پوست کنده و سرخ شده داخل آبگوشت می‌ریزیم می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد و جا بیفتد.

## آبگوشت برنج یا شله بریان

مواد لازم:

گوشت سرسینه و دنبه	۵۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نخود	۱ لیوان

برنج خرد شده	نصف لیوان
زیره	۱ قاشق غذاخوری
فلفل، زردچوبه، نمک	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

گوشت و پیاز را بار کرده کف آن را گرفته و نخودش را بریزید، گوشت و نخود که نیم پز شد برنج پاک کرده و شسته شده را با فلفل، زردچوبه، زیره و نمک به مواد اضافه نمایید این آبگوشت مانند سایر آبگوشت ها طعم و مزه اش به خوب پخته شدنش بستگی دارد. ضمناً هر چه گوشتش بیشتر کوبیده شود خوشمزه تر می شود. آن را با ترشی سرو نمایید.

## آبگوشت بزباش

## مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
تره، جعفری، شنبلیله	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
لویا قرمز	۱ استکان
لیمو عمانی	۴ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، خرد می‌کنیم و به همراه گوشت، نمک، فلفل، آب، زردچوبه و لوبیا قرمز که از شب قبل خیس کرده‌ایم می‌گذاریم تا بپزد. وقتی گوشت و لوبیا پخت، سبزی را که خرد کرده‌ایم در کمی روغن تفت می‌دهیم و داخل آبگوشت می‌ریزیم. لیمو عمانی را هم می‌افزاییم، حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم آبگوشت بپزد و جا بیفتد.

## آبگوشت به

## مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لوبیا سفید	۱ استکان
نخود	$\frac{1}{3}$ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
به	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
ادویه	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده با گوشت و حبوبات که از شب قبل خیس کرده‌ایم و نمک، فلفل، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، ادویه، لیمو عمانی و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از آنکه گوشت پخت به را پوست کنده و خرد می‌کنیم و داخل آبگوشت می‌ریزیم تا با هم بپزد و خودش جا بیفتد.

## آبگوشت خشکبار

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
آبغوره یا پودر غوره	۱ قاشق غذاخوری
خشکبار (قیسی، زردآلو، آلبالو،)	۱ لیوان
نخود و لوبیا	۱۰۰ گرم
چغندر خرد شده	۱ عدد
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را شسته، قطعه قطعه کنید تا با آب و یک عدد پیاز بپزید. نمک، فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید و خشکبار را شسته در یک کاسه آب بریزید. نخود و لوبیا را به گوشت اضافه کنید و حرارت دهید. پس از چند جوش خشکبار را درون آن ریخته و درب قابلمه را بگذارید. چغندر را تمیز شسته، ریز خرد می کنید. وقتی گوشت کاملاً پخته شد، چغندر را به آن اضافه کنید. یک ربع قبل از برداشتن آبگوشت قدری آبغوره یا پودر غوره را به غذا اضافه کنید.

## آبگوشت سبزیجات

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی (ماهیچه و دنبه)	۶۰۰ گرم
لوبیا قرمز	۱۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد

۳۰۰ گرم	نعناع و جعفری
۲۰۰ گرم	گوجه سبز
۳ عدد	سیب زمینی
۵ عدد	گوجه فرنگی
به مقدار لازم	فلفل، نمک
به مقدار لازم	دارچین

### طرز تهیه:

گوشت و لوبیا قرمز شسته شده را همراه با پیاز بار بگذارید. گوشت که نیم پز شد نعناع و جعفری شسته شده و خرد شده را به آن اضافه کنید. گوجه سبز را از قبل پخته و هسته آن را جدا کنید و سپس به همراه سیب زمینی تکه تکه و گوجه فرنگی خرد شده، فلفل، نمک و دارچین داخل آبگوشت بریزید. این آبگوشت به دلیل این که سبزیجات زیادی دارد باید گوشت پرچربی داشته باشد در غیر این صورت چندان لذیذ نخواهد شد. (مقداری از دنبه را با گوشت، بکوبید) این آبگوشت را با ریحان می توانید میل نمایید.

## آبگوشت سیب

### مواد لازم:

۵۰۰ گرم	گوشت
۱ فنجان	لوبیا چیتی
۲ عدد	پیاز متوسط خرد شده
۶ عدد	سیب ترش
۲۰۰ گرم	گوجه برغانی
۳ قاشق غذاخوری	آبلیمو

۱ قاشق غذاخوری

به مقدار لازم

شکر

نمک، فلفل، زردچوبه

**طرز تهیه:**

گوشت، پیاز، لوبیا شسته شده را در ظرف مورد نظر ریخته و مقداری آب به آن بیافزایید بگذارید تا بجوشد بعد از این که غذا به پخت کامل نزدیک شد سیب، گوجه، شکر، آبلیمو، فلفل، زردچوبه و نمک را بریزید. اگر گوجه برغانی در دسترس نبود می توانید به جای آن از قیسی استفاده کنید یا به همان آبلیمو و شکر برای چاشنی اکتفا کنید. این آبگوشت همراه با پیاز و سبزی لذیذ خواهد بود.

**آبگوشت غوره****مواد لازم:**

۵۰۰ گرم	گوشت آبگوشتی پر چربی
۲۵۰ گرم	نخود و لوبیا سفید
۳۰۰ گرم	غوره
۵۰۰ گرم	سیب زمینی استانبولی
۲ عدد متوسط	پیاز
به مقدار لازم	فلفل، زردچوبه، ادویه، نمک
۲ قاشق غذاخوری	رب

**طرز تهیه:**

گوشت را با پیاز چهار قطعه شده و با آب بگذارید بجوشد در جوش های اول کف آن را بگیرید و نخود و لوبیا را ریخته و حرارت را ملایم نموده تا پخته شود، یک ساعت به برداشتن سیب زمینی را شسته و پوست گرفته و غوره ها را پاک کرده بشویید.

ادویه، فلفل، زردچوبه، نمک و رب گوجه فرنگی را به آبگوشت اضافه نمائید. بگذارید تا کاملاً جا بیفتد.

### آبگوشت قورمه سبزی

مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
لپه	۱ استکان
جعفری، شنبلیله	نیم کیلو
لیمو عمانی	۴ عدد
روغن	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده به همراه گوشت، لپه، نمک و آب می‌گذاریم تا بپزد. سبزی را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم و در اواخر طبخ به همراه فلفل و لیمو عمانی به آبگوشت می‌افزاییم و می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد تا جا بیفتد.

### آبگوشت کرمانی

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد

نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
ادویه	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
سیب زمینی	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

گوشت، پیاز، نمک و آب را روی حرارت می گذاریم تا بپزد. گوشت و پیاز را پس از پختن می کوبیم و در روغن تفت می دهیم. ادویه، فلفل و رب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم. روی مواد کمی آب می ریزیم، پس از آنکه آب جوش آمد، سیب زمینی ها را پوست کنده، داخل آبگوشت می ریزیم و می گذاریم سیب زمینی ها هم بپزد.

## آبگوشت کلم قمری

### مواد لازم:

گوشت سینه و دنبه	۵۰۰ گرم
نخود و لوبیاچیتی	۱ لیوان
کلم قمری	۱ کیلوگرم
گوجه فرنگی	۵۰۰ گرم
سیب زمینی	۳ عدد
پیاز متوسط	۳ عدد
لیمو عمانی	۳ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه	به مقدار لازم



## طرز تهیه:

گوشت را با پیاز و نخود و لوبیای پاک کرده ریخته بار کنید. چند دقیقه که جوشید کف رویش را گرفته درش را گذاشته با آتش ملایم بپزید. گوشت که نیمه پز شد کلم قمری را پوست گرفته به تکه های درشت تر خرد کرده و داخل آبگوشت بریزید و از این پس در قابلمه را باز گذارید، این برای آن است که بوی کلم قمری بیرون بیاید. ۳۰ دقیقه مانده به برداشتن سیب زمینی، فلفل، زردچوبه، لیمو عمانی و ادویه و نمکش را بریزید. موقع کشیدن نصف دنبه را برای آبگوشت کوبیده نصف دنبه را برای کوبیدن داخل گوشت بگذارید، در این صورت گوشت کوبیده هم لذیذ می شود. این آبگوشت را با سبزی و پیاز سرو نمایید و در صورت نریختن لیمو عمانی با ماست و سبزی میل کنید.

## آبگوشت گنده

## مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لوبیا سفید	۱ استکان
نخود	$\frac{1}{2}$ استکان
گندم	۳ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۲ عدد
سیب زمینی	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

$\frac{1}{4}$  قاشق چای خوری  
۴ عدد

ادویه  
لیمو عمانی

### طرز تهیه:

پياز را پوست کنده خرد می‌کنیم، به همراه گوشت، حبوبات، گندم و آب می‌گذاریم تا بپزد. رب گوجه‌فرنگی، زرد چوبه، نمک، فلفل، ادویه و لیمو عمانی را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد و جا بیفتد. در اواخر طبخ سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم آبگوشت جا بیفتد.

## آبگوشت لپه

### مواد لازم:

گوشت آبگوشتی	۴۰۰ گرم
لپه	۱ استکان
پياز درشت	۱ عدد
زرد چوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
سیب‌زمینی	۳ عدد
لیمو عمانی	۴ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

پیاز را خرد کرده، داخل روغن تفت می دهیم. لپه و گوشت را داخل پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا گوشت و لپه هم تفت بخورد. زردچوبه را می افزاییم و می گذاریم مواد با آب، نمک، فلفل و لیمو عمانی بپزد. زمانی که لپه و گوشت پخت، سیب زمینی های پوست کنده را به آبگوشت اضافه می کنیم می گذاریم آبگوشت با حرارت ملایم بپزد تا جا بیفتد.

**آبگوشت میوه****مواد لازم:**

گوشت	۵۰۰ گرم
سیب و آلبالو	۳۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نعناع داغ	به مقدار لازم
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

گوشت را مانند سایر آبگوشت ها با آب و پیاز روی حرارت قرار دهید تا پخته شود، کف آن را بگیرید و به آن نمک و فلفل و ادویه اضافه کنید. بعد از پخته شدن گوشت، سیب های پوست کنده و آلبالو های هسته گرفته به مواد اضافه کنید موقع کشیدن غذا مقداری نعنا داغ داخل آن ریخته سر سفره ببرید.

## آبگوشت نفود

مواد لازم:

گوشت و دنبه	۵۰۰ گرم
نخود	۲۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد متوسط
سیب زمینی	۵۰۰ گرم
فلفل، زردچوبه، ادویه، نمک	به مقدار لازم
رب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نخود را یک شب در آب خیسانده روز بعد پوستش را گرفته حاضر بکنید. گوشت و پیاز را خرد کرده و با دنبه تفت داده، با آب بگذارید تا بجوشد بعد از جوش آمدن نخود آن را اضافه کنید و شعله را ملایم کرده ۴ الی ۵ ساعت به حال خودش بگذارید. یک ساعت به برداشتن موادش را مانند سیب زمینی، فلفل، زرد چوبه، نمک و ادویه را اضافه کرده، بجوشد تا تمامی مواد پخته شود.

## آبگوشت نفود و لوبیا

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
گوچه فرنگی	۳ عدد

۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۳ عدد	سیب زمینی
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۳ عدد	لیمو عمانی

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و به همراه گوشت و حبوبات که از شب قبل خیس کرده ایم با آب می گذاریم بپزد. پس از آنکه گوشت و حبوبات پختند سیب زمینی ها را پوست کنده به همراه گوجه فرنگی داخل آبگوشت می ریزیم و بعد نمک، فلفل، زردچوبه، رب گوجه فرنگی و لیمو عمانی را به آن اضافه و می گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد تا جا بیفتد. (تصویر صفحه ۱۸۹).

## آبگوشت نعناء و جعفری

## مواد لازم:

۴۰۰ گرم	گوشت آبگوشتی
نیم کیلوگرم	نعنائ و جعفری
۱ استکان	نخود و لوبیا
نیم کیلو	گوجه سبز
۲ عدد	پیاز درشت
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	نمک

فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، با گوشت، نخود، لوبیا، زردچوبه، نمک، فلفل و آب می‌گذاریم تا بپزند. نعناع و جعفری را خرد کرده، در کمی روغن تفت می‌دهیم و به همراه گوجه سبز (هسته گرفته شود) در اواسط طبخ به آبگوشت می‌افزاییم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد تا جا بیفتد.

## آبگوشت هویج

## مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
نخود	۱ استکان
لوبیا	۱ استکان
هویج	۳ عدد
برنج	$\frac{1}{3}$ استکان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
ادویه	به مقدار لازم
نعناع خشک	۱ قاشق غذاخوری
سرکه شیره	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده به همراه گوشت و حبوبات که از شب قبل خیس کرده‌ایم با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. در اواسط پخت برنج، هویج خرد شده، فلفل و ادویه را هم به آبگوشت می‌افزاییم می‌گذاریم آبگوشت به آرامی بپزد و جا بیفتد. در اواخر طبخ سرکه شیره را هم به آبگوشت می‌افزاییم. روی آبگوشت آماده شده را با نعناع تفت داده شده در روغن تزئین می‌کنیم.





انواع خورش



## خورش آلو

مواد لازم:

۱۵ عدد	آلوی خشک
$\frac{2}{3}$ لیوان	لپه
۲۵۰ گرم	گوشت خورشتی
۲ عدد	پیاز متوسط
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	نمک
۱ قاشق غذاخوری	شکر
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	فلفل

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده و رنده می کنیم در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. لپه را که از قبل تمیز کرده و شسته ایم داخل پیاز می ریزیم کمی تفت می دهیم. گوشت را نیز ریز و خرد می کنیم داخل پیاز و لپه می ریزیم تا تفت بخورد. نمک، فلفل، زردچوبه و رب را هم اضافه می کنیم و هم می زنیم تا کل مواد با هم مخلوط شوند و مواد تفت داده شوند. آلوها را که از قبل شسته ایم داخل مواد می ریزیم، شکر و آب را هم اضافه می کنیم. حرارت زیر قابلمه را کم می کنیم و می گذاریم خورش آرام بپزد تا جا

بیفتد.

## خورش آلو اسفناج

مواد لازم:

گوشت خورشی	۳۰۰ گرم
اسفناج پاک شده	نیم کیلو
تره پاک شده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
آلو	۱۰ قطعه
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
روغن	۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیازها را پوست گرفته، شسته و با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن به حدی تفت می‌دهیم که طلایی رنگ شود. گوشتها را شسته به تکه‌های درشت خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا سرخ شود. تره و اسفناج را پاک کرده، شسته و ریز خرد می‌کنیم، در کمی روغن تا حدی تفت می‌دهیم که رنگ آن تغییر کند.

در اواسط پخت وقتی گوشت مقداری نرم شد، آلو را که شسته‌ایم به همراه سبزی داخل خورش می‌ریزیم می‌گذاریم خورش به آرامی بپزد تا جا بیفتد. آبلیمو و نمک را بیست دقیقه مانده به برداشتن خورش از روی حرارت اضافه می‌کنیم.

توجه: می‌توان داخل خورش از تره استفاده نکرد، در این صورت میزان اسفناج را دو برابر می‌کنیم.

## خورش بادنجان

## مواد لازم:

گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
بادنجان قلمی	۷ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن	۶ قاشق غذاخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

پیازها را شسته، پوست می‌کنیم با رنده ریزرنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

گوشتها را شسته به تکه‌های درشت خرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم. رب گوجه فرنگی، زردچوبه و دارچین را داخل گوشت می‌ریزیم هم می‌زنیم حدود ۱ لیوان آب داخل خورش می‌ریزیم، حرارت را کم می‌کنیم تا گوشت بپزد. بادنجان‌ها را شسته، پوست می‌کنیم، نمک می‌زنیم، در آبکش می‌گذاریم تا آب اضافی بادنجان‌ها خارج شود، سپس بادنجان‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم. بیست دقیقه قبل از اینکه خورش را از روی حرارت برداریم بادنجان‌ها را روی خورش چیده، آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم.

**توجه:** می‌توان به جای بادنجان قلمی، از بادنجان دلمه‌ای هم استفاده کرد در این صورت بادنجان‌ها را پس از پوست کندن از طول به چند قسمت تقسیم می‌کنیم.

هنگام سرخ کردن بادنجان‌ها حتماً با یک دستمال تمیز نمک اضافی روی آن‌ها را می‌گیریم.

در فصل تابستان به جای آبلیمو، می‌توان از غوره استفاده کرد.

همچنین می‌توان چند عدد گوجه را شسته، از عرض به چند قسمت تقسیم کرد در روغن تفت داد و روی بادنجان‌ها چید.

## فروش باقلاقاتق

مواد لازم:

شوید پاک کرده	۳۰۰ گرم
باقلای رشتی	$\frac{1}{3}$ لیوان
تخم مرغ	۳ عدد
روغن	۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
سیر	۷ حبه
زردچوبه	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

باقلای رشتی را پاک کرده از شب قبل خیس می‌کنیم تا نرم شود. پیازها را شسته، پوست کنده و با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن با زردچوبه تفت می‌دهیم. شوید را پاک کرده، شسته، ریز خرد می‌کنیم و داخل پیاز به همراه باقلای می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا شوید و باقلای هم تفت بخورد و کمی آب آن گرفته شود. سیرها را پوست می‌کنیم، ریز خرد می‌کنیم و با ۱ لیوان آب داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش به همراه نمک و فلفل که اضافه کرده‌ایم بپزد تا جا بیفتد.

در اواخر طبخ تخم مرغ‌ها را یکی یکی شکسته، هر کدام را کمی با چنگال می‌زنیم و داخل خورش می‌ریزیم، می‌توانیم تخم مرغها را درسته نیز داخل خورش بریزیم. این خورش باید در اواخر طبخ آب خود را تا مقدار زیادی از دست بدهد و کم آب شود.

**توجه:** می‌توان این خورش را با شوید خشک هم درست کرد. که در اینصورت میزان شوید سه قاشق غذاخوری است و احتیاجی به تفت دادن هم ندارد. در صورتی که باقلای رشتی در اختیار نداشتید می‌توانید از باقلای تازه یا خشک استفاده کنید. چنانچه باقلای شما تازه بود میزان باقلا باید تقریباً یک برابر و نیم باقلای رشتی باشد و چنانچه از باقلای خشک استفاده کردید میزان آن باید مطابق میزان باقلای رشتی باشد.

## خورش بامیه

### مواد لازم:

بامیه	۴۰۰ گرم
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	۵ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مریاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

گوشت را شسته به تکه‌های درشت تقسیم می‌کنیم. پیازها را شسته، پوست می‌کنیم با رنده ریزرنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا

طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می ریزیم تا سرخ شود.  
 رب گوجه فرنگی و زردچوبه را داخل گوشت و پیاز می ریزیم و مرتب هم می زنیم،  
 سپس حدود ۲ لیوان آب داخل مواد می ریزیم تا گوشت با حرارت ملایم بپزد.  
 بامیه هایی را که ساقه بلند دارند را کمی کوتاه می کنیم، سپس شسته و می گذاریم  
 جداگانه در ظرفی به همراه آب و کمی نمک بپزد و نرم شود.  
 بیست دقیقه مانده به اینکه خورش را از روی حرارت برداریم بامیه ها را به همراه  
 نمک، فلفل و آبلیمو داخل خورش می ریزیم تا خورش جا بیفتد.

### خورش به

مواد لازم:

گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
به متوسط	۲ عدد
لپه	۱/۴ استکان
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه	۱/۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت  
 را هم ریز خرد می کنیم و داخل پیاز می ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. لپه را پاک  
 کرده، می شویم و داخل مواد بالا می ریزیم تا کمی تفت بخورد. رب گوجه فرنگی،



زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و آب را داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد به آرامی بپزد.

به‌ها را پوست کنده، تخم‌های آن را درمی‌آوریم و به شکل پرپر خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم. در اواسط پخت خورش، به‌های سرخ شده را روی خورش می‌چینیم و می‌گذاریم به همراه خورش به آرامی بپزد. در اواخر طبخ خورش، آبلیمو را هم اضافه می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید ۱ قاشق غذاخوری شکر هم داخل خورش بریزید.

## خورش ریواس

### مواد لازم:

ریواس پاک کرده	نیم کیلو
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم. گوشتها را خرد کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشتها هم تفت بخورد. نمک و فلفل را اضافه کرده و به همراه آب می‌گذاریم گوشت با حرارت ملایم بپزد.

ریواسها را خوب تمیز می‌کنیم، می‌شوئیم و به تکه‌هایی به اندازه دو بند انگشت برش می‌زنیم و در اواخر طبخ خورش به همراه زعفران حل شده در آب داخل خورش ریخته تا ریواس‌ها بپزد. ریواس خیلی سریع می‌پزد پس باید زمانی داخل

خورش ریخته شود که گوشت کاملاً پخته شده باشد تا ریواس له نشود. می‌توان داخل این خورش به خاطر طعم ترشی که دارد (در صورت تمایل) یک قاشق غذاخوری شکر اضافه نمود.

## خورش سیب

مواد لازم:

سیب سبز	۴ عدد
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
لپه	$\frac{1}{4}$ استکان
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

پوست پیاز را گرفته و ریز خرد می‌کنیم، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را قیমে‌ای خرد می‌کنیم، داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت سرخ شود. سپس لپه را پاک کرده می‌شوئیم و داخل گوشت می‌ریزیم. رب گوجه‌فرنگی، دارچین، زردچوبه، نمک و فلفل را داخل خورش می‌ریزیم هم می‌زنیم و آب را هم به مواد می‌افزائیم، می‌گذاریم خورش به آرامی بپزد تا جا بیفتد.

سیب‌ها را پوست گرفته، چهار قاچ می‌کنیم، چوب و دانه وسط سیب را می‌گیریم و آن را پره پره می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا پره‌های سیب طلایی شود. پس از

آن که خورش را از روی حرارت برداشتیم، خورش را در ظرف می کشیم و سیبهای سرخ شده را روی خورش می ریزیم.

### خورش شیش انداز

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	بادنجان
۲۵۰ گرم	مغز گردو
۲ قاشق غذاخوری	رب انار
۶ عدد	پیاز
به مقدار لازم	زردچوبه، نمک، فلفل، دارچین

طرز تهیه:

مغز گردو را چرخ کنید و دو لیوان آب به گردو اضافه کرده همراه با فلفل، زردچوبه، دارچین، نمک و رب انار بگذارید بپزد تا روغن بیندازد. بادنجانها را در روغن سرخ کنید تا طلایی شود آن را با پیاز داغ به مغز گردوی پخته شده اضافه کنید و حرارت را ملایم کنید تا آرام آرام بجوشد تا جا بیفتد.

### خورش فسنجان

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۴۰۰ گرم	گردوی چرخ شده
۴ قاشق غذاخوری	رب انار
۲ عدد	پیاز متوسط

نمک	به مقدار لازم
شکر	$\frac{1}{4}$ لیوان
روغن	۴ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

پیازها را شسته و پوست می‌کنیم.

یکی از پیازها را داخل گوشت چرخ کرده رنده می‌کنیم و با کمی نمک ورز می‌دهیم و از گوشتها گلوله‌هایی به اندازه فندق درست می‌کنیم.

یکی دیگر از پیازها را رنده می‌کنیم و در روغن کمی تفت می‌دهیم.

گوشتهای گرد شده را داخل روغن می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد.

گردوها را که چرخ کرده‌ایم داخل گوشت می‌ریزیم و چند بار هم می‌زنیم تا گردو هم کمی تفت بخورد.

حدود ۲ لیوان آب داخل ظرف به همراه نمک می‌ریزیم، در آن را می‌بندیم، حرارت را کم می‌کنیم تا گوشتها بپزد و گردو به روغن بیفتد. رب انار را در این مرحله اضافه می‌کنیم. در اواخر طبخ شکر را داخل فسنجان می‌ریزیم.

**توجه:** بعضی افراد فسنجان را بدون شکر دوست دارند که می‌توانند در مرحله آخر از افزودن شکر خودداری کنند. بعضی افراد مزه فسنجان را ترش دوست دارند که می‌توانند کمی آبلیمو به همراه شکر داخل خورش بریزند. در نواحی شمال به جای گوشت چرخ کرده از گوشت مرغابی استفاده می‌کنند. می‌توان به جای گوشت چرخ کرده حتی از مرغ هم استفاده کرد. می‌توان به جای شکر به عنوان چاشنی از آلوی خورشتی استفاده کرد. در بعضی از نواحی شمالی کشور کشمش را می‌سابند و به همراه آلو داخل خورش می‌ریزند که در این صورت خورش مزه ملسی پیدا می‌کند. عده‌ای نیز به جای شکر از کدوی حلوائی استفاده می‌کنند.

## خورش قارچ

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	قارچ
۳۰۰ گرم	گوشت خورشتی
۲ عدد	پیاز متوسط
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	نمک و فلفل
$\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو

طرز تهیه:

پوست پیاز را گرفته، رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم گوشت خورشتی را خرد کرده داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم تفت داده شود. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و به همراه کمی آب می‌گذاریم گوشت با حرارت ملایم بپزد. قارچ‌ها را که بهتر است کوچک و یک اندازه باشند را می‌شوئیم و در کمی روغن تفت می‌دهیم، یک ربع قبل از اینکه خورش را از روی حرارت برداریم به همراه آبلیمو داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد.

این خورش را می‌توان با گوشت مرغ هم تهیه کرد.

## خورش قرمه سبزی

مواد لازم:

۱ کیلو	سبزی قرمه سبزی پاک کرده
۳۰۰ گرم	گوشت خورشتی
نصف لیوان	لویای قرمز
۲ عدد	پیاز متوسط
۵ عدد	لیمو عمانی
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
۵ قاشق غذاخوری	روغن

طرز تهیه:

سبزی قرمه سبزی را (تره، شنبلیله و جعفری) پاک کرده، شسته و بسیار ریز خرد می‌کنیم و سپس در روغن سرخ می‌کنیم تا رنگ سبزی تغییر کند و آب داخل سبزی‌ها کاملاً کشیده شود. پیازها را شسته، پوست می‌کنیم، با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

گوشتها را به تکه‌های درشت تقسیم کرده در پیاز می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. لویای قرمز را که پاک کرده، شسته و از شب قبل خیس کرده‌ایم، آب آن را خالی می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و سبزی را به آن اضافه می‌کنیم. حدود ۲ لیوان آب روی مواد می‌ریزیم در ظرف را گذاشته، حرارت را کم می‌کنیم تا مواد بپزد. در اواسط پخت لیمو عمانی‌ها را می‌شوئیم با نوک چنگال روی آن سوراخهایی ایجاد می‌کنیم و داخل خورش می‌ریزیم.

یک ربع مانده به این که خورش را از روی حرارت برداریم نمک و آبلیمو را هم اضافه می‌کنیم.

**توجه:** در این خورشت به جای لوبیای قرمز می توان از لوبیا چیتی یا لوبیای چشم بلبلی هم استفاده کرد. چنانچه مایل نباشید مزه خورش شما ترش شود می توانید به جای آبلیمو  $\frac{1}{4}$  قاشق مرباخوری گرد لیمو داخل خورش بریزید. خورش باید به روغن بیفتد و تمام مواد آن کاملاً پخته شود در اینصورت خورش آماده است (تصویر صفحه ۱۹۰).

### خورش قیمه

مواد لازم:

گوشت خورشتی	۴۰۰ گرم
لپه	$\frac{2}{3}$ لیوان
سیب زمینی متوسط	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
لیمو عمانی	۵ عدد
جوز هندی	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	۸ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پیازها را شسته، پوست می کنیم و با رنده ریز رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشتها را شسته و ریز خرد می کنیم و در پیاز سرخ می کنیم. لپه را پاک کرده، می شویم و داخل گوشت می ریزیم و کمی تمام مواد را با هم تفت می دهیم.

رب گوجه فرنگی و زردچوبه و جوز هندی را داخل مواد می ریزیم، کمی تفت می دهیم و حدود ۲ لیوان آب داخل مواد می ریزیم، حرارت را کم می کنیم تا مواد بپزد. لیمو عمانی را شسته با نوک چنگال روی آن را سوراخ می کنیم و در اواسط پخت داخل خورش می ریزیم. یک ربع مانده به برداشتن خورش نمک و فلفل را هم اضافه می کنیم. سیب زمینی ها را شسته، پوست می کنیم و به صورت خلالهای بسیار نازک درمی آوریم و در روغن سرخ می کنیم و هنگام کشیدن خورش در ظرف، این سیب زمینی ها را روی خورش می ریزیم.

**توجه:** در صورتی که جوز هندی در دسترس نباشد می توانید به همین میزان کمی دارچین داخل خورش بریزیم (تصویر صفحه ۱۹۱).

## خورش قیمه اردبیلی

مواد لازم:

گوشت خورشتی	۴۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
پیاز متوسط	۴ عدد
خلال بادام	$\frac{۱}{۳}$ لیوان
آبغوره	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{۱}{۳}$ قاشق چای خوری
روغن	۷ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت را شسته و ریز خرد می کنیم. ۲ عدد از پیازها را شسته، پوست می کنیم و با



رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود سپس گوشت خرد شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا سرخ شود.

زردچوبه را هم داخل گوشت می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد سپس ۱ لیوان آب داخل ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت به آرامی بپزد و فقط کمی آب داشته باشد.

دو عدد دیگر از پیازها را شسته، پوست می‌کنیم، با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. خلالهای بادام را به همراه نمک، فلفل و زعفران حل شده در آب و آبغوره داخل پیاز می‌ریزیم. گوشت پخته شده را با چند قاشق آب داخل مواد می‌ریزیم. وقتی مواد چند جوش زد، تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی داخل مواد می‌شکنیم و می‌گذاریم داخل خورش چند جوش بزند. در این زمان خورش آماده است.

### فورش قیمه بادنجان

مواد لازم:

۶ عدد	بادنجان قلمی
$\frac{۱}{۴}$ لیوان	لپه
۳۰۰ گرم	گوشت خورشتی
۳ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
۲ عدد	پیاز متوسط
۶ قاشق غذاخوری	روغن
به مقدار لازم	نمک و فلفل
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری	جوز هندی
۲ قاشق غذاخوری	گرد لیمو
$\frac{۱}{۴}$ قاشق چای خوری	زردچوبه

## طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، می شویم با رنده ریز رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت را شسته و به تکه های ریز تقسیم می کنیم. گوشتها را داخل پیاز می ریزیم تا سرخ شوند. لپه را پاک کرده، شسته و داخل گوشت و پیاز می ریزیم و مواد را با هم مخلوط می کنیم. رب، زرد چوبه و جوزهندی و گرد لیمو را داخل مواد بالا می ریزیم و چند بار هم می زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند سپس ۲ لیوان آب داخل ظرف می ریزیم و می گذاریم خورش با حرارت ملایم بپزد.

بادنجانها را می شویم، پوست می کنیم، نمک می زنیم و داخل آبکش می گذاریم تا آب اضافی آن خارج شود سپس بادنجانها را با یک دستمال تمیز خشک می کنیم تا نمک اضافی آن از بین برود. سپس در روغن سرخ می کنیم. بیست دقیقه قبل از آنکه خورش را از روی حرارت برداریم، بادنجانها را به همراه نمک و فلفل در خورش می گذاریم تا بادنجانها هم کمی بپزد.

**توجه:** به جای جوزهندی می توان از دارچین به همان میزان استفاده کرد.

گوشتهای این خورش را می توان هم به شکل قیمه، ریز کرده یا به شکل خورش بادنجان، درشت و یا حد وسط آن خرد کرد. این خورش را با کدو هم می توان تهیه کرد.

## خورش قیمه گیاهفزاری

## مواد لازم:

نخود فرنگی پخته	۵۰۰ گرم
پنیر محلی خرد شده	۱۵۰ گرم
گوجه فرنگی خرد شده	۱۰۰ گرم
گشنیز خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
بودر زیره و تخم گشنیز	$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری

پودر فلفل قرمز	۱/۴ قاشق چایخوری
نمک	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

موادی که باید با هم آسیاب شوند:

پیاز متوسط خرد شده	۱ عدد
زنجبیل	۱ تکه یا ۱ قاشق پودر شده
سیر	سه حبه

#### طرز تهیه:

روغن را در ظرفی حرارت داده، به آن پنیر خرد شده بیفزایید و سرخ کنید تا طلایی شود. مواد را که با هم آسیاب کرده‌اید به آن بیفزایید و سپس یک پیمانه آب افزوده و پنج دقیقه به هم بزنید. تمام مخلفات گوجه‌فرنگی خرد شده، پودر زیره، تخم گشنیز و پودر فلفل قرمز به اضافه نمک و نخودفرنگی را نیز بیفزایید. سپس یک پیمانه آب افزوده، به مدت پنج دقیقه مخلوط را بجوشانید، برگ‌های گشنیز را روی آن پاشیده و به صورت داغ سرو کنید.

#### نکات تغذیه‌ای:

این غذا حاوی گوشت و محصولات گوشتی نیست و در عین حال محتوی نخود سبز و گوجه‌فرنگی، پیاز و سیر است، از این رو غذایی مفید برای افراد مبتلا به عوارض قلب و عروق و همچنین غذایی مناسب است برای افرادی که رژیم لاغری را رعایت می‌کنند. هر پرس این غذا (در صورتی که میزان‌های ذکر شده برای چهار نفر مساوی رعایت شود) محتوی ۲۰۰ کالری است.

پس یک غذای بسیار کم‌کالری است و مصرف آن با ۱۰ قاشق برنج یک وعده غذایی مناسب برای افراد تحت رژیم است.

## فورش کاری و ماهی

مواد لازم:

ماهی بدون استخوان	۱ عدد
پودر کاری	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	۳ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را شسته، پوست کنده و با رنده ریز رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و پودر کاری را داخل پیاز می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا رنگ رب باز شود و بوی عطر پودر کاری بلند شود. ماهی را به تکه های درشت تقسیم می کنیم و در کمی روغن به مقدار خیلی کم تفت می دهیم سپس ماهی ها را به همراه یک نصفه استکان آب داخل مواد بالا می ریزیم و می گذاریم چند جوش بزنند. در این زمان خورش ما آماده است. چند دقیقه قبل از این که خورش را از روی حرارت برداریم آبلیمو را اضافه می کنیم.

## فورش کدو ملوایی

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
کدو ملوایی	۱ کیلوگرم

سیر	۱ بوته
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چایخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	۴ قاشق غذاخوری
تمبره‌ندی	۱۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
لپه	۱۰۰ گرم
نمک و ادویه	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

پیاز را خرد کنید و در روغن سرخ کنید سیر را کوبیده همراه با پودر فلفل قرمز به پیاز بیفزایید لپه و گوشت قطعه قطعه شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید. نمک ادویه و رب را افزوده و تفت دهید و با دو لیوان آب روی حرارت قرار دهید تا پخته شود. کدو را قطعه قطعه کنید و به گوشت بیفزاید.

تمبره‌ندی را با یک لیوان آبجوش خیس کنید و سپس آن را صاف کنید. بعد از این که کدو نیم پز شد تمره‌ندی را اضافه کنید و بگذارید خورش با حرارت ملایم بجوشد تا جا بیفتد (می‌توانید بجای تمره‌ندی از آبلیمو استفاده کنید حدود ۳ قاشق (غ). آبلیمو کافی می‌باشد).

## خورش کرفس

### مواد لازم:

کرفس	۲ ساقه بزرگ
نعنا و جعفری پاک شده	نیم کیلو
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم

پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	۷ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
زعفران	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز را شسته، پوست می‌کنیم با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شود. گوشتها را شسته، خرد می‌کنیم داخل پیاز سرخ می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت با ۲ لیوان آب بپزد. نعناع و جعفری را پاک کرده، می‌شویم خرد می‌کنیم و داخل روغن تفت می‌دهیم تا کمی رنگ سبزی تغییر کند. کرفسها را نیز شسته و هر ساقه کرفس را به طول ۲ سانتیمتر خرد می‌کنیم، کرفسها را هم جداگانه در روغن تفت می‌دهیم تا کمی نرم شود. در اواسط پخت خورش، نعناع، جعفری و کرفس را به خورش اضافه می‌کنیم. در اواخر طبخ، نمک، فلفل، آبلیمو و زعفران را داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد.

**توجه:** این خورش را می‌توان بدون نعناع و جعفری هم درست کرد. در این صورت بهتر است برگهای کرفس را خرد کرده، داخل خورش بریزیم.

## خورش کنگر

مواد لازم:

گوشت بدون استخوان	۸۰۰ گرم
سبزی پلوئی	۱ کیلوگرم
کنگر	۲ کیلوگرم
پیاز	۳ عدد

رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
زعفران	۱ قاشق چایخوری
نمک، فلفل، ادویه	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

پیاز را در روغن سرخ کنید گوشت را قطعه قطعه کنید و با پیاز تفت دهید و آب ریخته و روی حرارت قرار دهید. کنگرها را پاک کرده و به اندازه ۲ یا ۳ سانتیمتر قطعه قطعه کنید. سبزی را پاک کرده و شسته و آب آن را بگیرید، کنگر و سبزی را جداگانه سرخ کنید و بعد از نیم پز شدن گوشت، آنها را به گوشت اضافه کنید و نیم ساعت قبل از برداشتن از روی حرارت زعفران و نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه نمایید.

## خورش کبیه، غذای سنتی لبنان

کبیه نوعی کوفته لبنانی و غذای ملی این کشور است. کسی نیست که به لبنان سفر کند و از این غذای لذیذ نچشیده باشد. کبیه به اشکال و طرق مختلف تهیه و سرو می‌شود که در اینجا، نوع ساده آن را شرح می‌دهیم. گوشت کبیه، باید خوب نرم شود. در قدیم گوشت این غذا را می‌کوبیدند. اما امروزه در قصابی‌ها گوشت کوبیده و مخصوص کبیه پیدا می‌شود، ولی در منزل هم می‌توان این گوشت را تهیه نمود.

### مواد لازم:

گوشت گوسفند بی‌چربی	۵۰۰ گرم (دوبارچرخ شود)
بلغور گندم پخته و آبکش شده	۲ لیوان
پیاز متوسط	۱ عدد

به مقدار لازم	فلفل و نمک
۱ قاشق مرباخوری	ادویه مخلوط لبنان
مقداری	آب یخ یا یخ خرد شده
به مقدار لازم	روغن

### طرز تهیه:

گوشت خرد شده را به طور کامل ورز دهید. اضافه کردن یخ باعث می شود، گوشت نرم شود و خنک باقی بماند، همچنین زیاد چربی پس ندهد. از آنجا که برای درست کردن این غذا باید گوشت را زیاد ورز دهیم، می توانیم گوشت را ۲ بار دیگر از چرخ رد کرده، یا از خردکن های برقی استفاده کنیم تا نرم شود. پیاز رنده شده و بلغور را به اضافه کرده و وز می دهیم، سپس بهتر است مواد کوفته را چند ساعت در یخچال بگذاریم تا سرد شود. بعد، از یخچال درآورده و ادویه و نمک و فلفل را ریخته و دوباره چند دقیقه ورز می دهیم. آنگاه دست مان را مرطوب می کنیم و از مایه به اندازه نارنگی کوچک برمی داریم و کف دست مان پهن می کنیم. از مایه وسط کیه یک قاشق غذاخوری می گذاریم، اطراف را به هم می رسانیم؛ سپس به شکل دوک به آن فرم می دهیم و در روغن سرخ می کنیم. همچنین می توانیم یک ظرف فر را چرب کرده و نیمی از مواد را بریزیم و با دست پهن کنیم. آنگاه از مایه وسط کیه بر روی آن پخش کرده و بقیه مواد کیه را می ریزیم و پهن می کنیم. بعد با چاقو به شکل لوزی برش می دهیم و کمی روغن روی آن می ریزیم (تا روغن درون آن نفوذ کند). سپس در فر پنجره وسط با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد می گذاریم تا بپزد و روی آن طلایی شود (می توانیم ابتدا فویل بکشیم و در آخر برداریم). ادویه مخلوط لبنان: فلفل بهار، دارچین و جوز هندی را به صورت پودر درآورده و به طور کامل با هم مخلوط می کنیم.



مواد لازم برای تهیه مایع وسط کبیه (به روش سنتی):

روغن	۳ قاشق غذاخوری
خلال بادام	نصف فنجان
پیاز متوسط	۱ عدد (ریز خرد شده)
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ادویه مخلوط لبنان	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

روغن را در ماهیتابه گرم می‌کنیم و بادام را در آن طلایی کرده و کنار می‌گذاریم. سپس پیاز و ادویه‌ها (نمک، فلفل، دارچین، ادویه مخلوط لبنان) را ریخته، گوشت را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا گوشت بپزد، آنگاه در انتها، بادام را اضافه و مخلوط می‌کنیم.

## خورش گل کلم

مواد لازم:

گل کلم متوسط	۱ عدد
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
نعناع، جعفری خرد شده	۱ لیوان
پیاز متوسط	۲ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
ادویه	۱/۴ قاشق چای خوری

**طرز تهیه:**

پوست پیاز را گرفته، رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را به اندازه قیমে خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی، ادویه، نمک و فلفل را می‌ریزیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم گوشت به همراه کمی آب و با حرارت ملایم بپزد. گل کلم را به شکل گلهای کوچک تقسیم می‌کنیم و در آب و نمک می‌جوشانیم و سپس آبکش می‌کنیم. گل کلم‌های پخته را در روغن تفت می‌دهیم. نعناع و جعفری و گل کلم‌های سرخ شده را به همراه آبلیمو در اواخر پخت به خورش اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم این مواد داخل خورش بیست دقیقه بجوشد.

**خورش گوجه‌سبز****مواد لازم:**

گوجه‌سبز	۳۵۰ گرم
گوشت خورشتی	۳۵۰ گرم
نعناع و جعفری پاک شده	نیم کیلو
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

پیاز را پوست گرفته، رنده می‌کنیم و در روغن تفت داده تا طلایی شود. گوشتها را خرد می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم تفت بخورد. نعناع و جعفری پاک

کرده راریز خرد می‌کنیم و در کمی روغن تفت می‌دهیم تا آب سبزی‌ها کشیده شود. سپس سبزی سرخ شده را با گوجه‌سبزه‌های شسته و دُم گرفته به همراه نمک و فلفل و آب داخل ظرف خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش به آرامی بپزد و جا بیفتد. می‌توان برای تغییر رنگ خورش در صورت تمایل کمی زعفران حل شده در آب به خورش اضافه می‌کنیم و در صورتی که بخواهیم طعم خورش ترش تر باشد می‌توان یک قاشق غذاخوری آبلیمو به خورش اضافه کرد.

### خورش لوبیای سبز

مواد لازم:

لوبیای سبز پاک کرده	۳۰۰ گرم
گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

پوست پیاز را گرفته، رنده می‌کنیم و در روغن تفت داده تا طلایی شود. گوشتها را خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم تفت داده شود. لوبیا سبز را پاک کرده و به اندازه بند انگشت برش می‌زنیم و داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا لوبیا هم کمی تفت بخورد. سپس رب گوجه، زردچوبه، نمک و فلفل و دارچین را اضافه کرده و به همراه کمی آب می‌گذاریم تا خورش بپزد و جا بیفتد. این خورش نباید آب زیادی داشته باشد.

## خورش مرغ ترش

مواد لازم:

نیم کیلو	سبزی (تره، جعفری، گشنیز)
نصف استکان	لپه
۱ عدد	مرغ
۳ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	روغن
۱ قاشق غذاخوری	آرد برنج
۱ لیوان	آب نارنج
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۵ جبه درشت	سیر

طرز تهیه:

مرغ را پاک کرده، خرد می‌کنیم و در کمی روغن دو طرف مرغ‌های تکه شده را سرخ می‌کنیم. لپه را پاک کرده، تمیز می‌کنیم و به همراه مرغ و کمی آب و نمک و فلفل روی حرارت می‌گذاریم تا مرغ و لپه نیم پز شود. سیر را پوست کنده و رنده می‌کنیم. سبزی‌ها را پاک کرده، می‌شویم و بسیار ریز خرد می‌کنیم.

سبزی‌های خرد شده و سیر رنده شده را در روغن جداگانه تفت می‌دهیم و داخل خورش می‌ریزیم. آرد برنج را در یک لیوان آب سرد حل می‌کنیم و داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش خوب بپزد. در اواخر طبخ آب نارنج را اضافه می‌کنیم و تخم مرغ‌ها را دانه‌دانه داخل خورش می‌اندازیم و می‌گذاریم خورش جا بیفتد و به روغن بیفتد. می‌توان به جای آب نارنج از آبلیمو استفاده کرد. اما اصل این غذا با آب نارنج است.

## خورش مرغ و آلو

مواد لازم:

۱ عدد	مرغ
۱ لیوان	آلوی خورشتی
۵ عدد	هویج متوسط
۳ عدد	پیاز متوسط
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۵ قاشق غذاخوری	روغن
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه:

مرغ را پاک کرده، می شوئیم و به قطعات درشت تقسیم می کنیم. پیازها را شسته، پوست می کنیم و با رنده ریز رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. مرغها را داخل پیاز و روغن قرار می دهیم تا مرغها کمی تفت داده شود. سپس رب گوجه فرنگی و زردچوبه را داخل ظرف می ریزیم و حرارت را کم می کنیم تا مرغها آرام شروع به پختن کند. آلوها را می شوئیم و داخل خورش می ریزیم. هویج ها را هم می شوئیم، پوست می کنیم، به شکل خلال درمی آوریم و در اواسط پخت خورش، هویج ها را داخل قابلمه می ریزیم. در اواخر پخت، نمک و فلفل را هم به مواد اضافه می کنیم.

توجه: می توان به جای هویج، داخل این خورش لپه بریزید که در این صورت لپه و مرغ را همزمان داخل ظرف ریخته و زمان پخت آنها با هم مساوی است.

## خورش مسمی کدو

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
کدو سبز	۵۰۰ گرم
غوره	۲۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد
شکر	۱ فنجان
روغن	به مقدار لازم
فلفل، نمک، زردچوبه	به مقدار لازم
آبلیمو یا آبغوره	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز داغ درست کرده و گوشت را در آن تفت دهید و نمک، فلفل و زردچوبه را ریخته با مقداری آب روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شود کدو را پوست کنده از وسط نصف کنید و مقداری نمک روی آن بپاشید و چند ساعتی آن را کنار بگذارید، سپس در روغن سرخ کنید. کدو را روی گوشت ریخته آبلیمو یا آبغوره و یا غوره را اضافه کنید.

(اگر خواستید که خورش شما مقداری شیرین و یا ملس باشد به آبلیمو یا آبغوره شکر اضافه کنید.)

## خورش مسمی بادنجان

مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
بادنجان	۵۰۰ گرم

پیاز	۲ عدد
گوجه فرنگی	۵۰۰ گرم
روغن	به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز خرد شده را در روغن سرخ کنید مرغ را به اندازه یک نارنگی کوچک بریده و داخل پیاز تفت دهید فلفل، زردچوبه و نمک را ریخته و مقداری آب بریزید و بگذارید بپزد. بادنجان را در روغن سرخ کنید و روی مرغ بچینید گوجه فرنگی رنده شده و یا سس قرمز را روی بادنجان بریزید و حرارت را ملایم کنید، حدود ۲۰ دقیقه بعد غذای شما حاضر خواهد شد.

## خورش هویج با آلو و مرغ

## مواد لازم:

مرغ	۱ عدد متوسط
پیاز بزرگ	۱ عدد
هویج	نیم کیلو
آلوی خشک	۲۵۰ گرم
زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
شکر	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
روغن، نمک و فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

مرغ را با پیاز سرخ کرده و با ۲ لیوان آب می گذاریم بپزد. هویج را ورقه و خلال می کنیم و با روغن کمی سرخ می کنیم و با آلوی شسته شده داخل خورش می ریزیم

می‌گذاریم بپزد.

زعفران را در آب جوش حل کرده با کمی نمک و فلفل و شکر داخل خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش کاملاً "به روغن بیفتد در صورتی که بخواهیم خورش ترش بشود کمی آبلیمو اضافه می‌نماییم.

## خورش هویج با گوشت

مواد لازم:

گوشت	۵۰۰ گرم
هویج	۲۵۰ گرم
سیر	۲ بوته
پیاز	۲ عدد
گوجه‌فرنگی	۴ عدد
فلفل قرمز کوبیده	نصف قاشق چای خوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک، ادویه جات	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

هویج پوست کنده را حلقه حلقه کنید نمک زیاد بزنید و بگذارید بماند. پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید گوشت را قطعه قطعه کرده و با پیاز سرخ کنید و مقداری نمک و ادویه بزنید.

سیر خرد شده را همراه گوجه‌فرنگی‌های حلقه شده روی گوشت بریزید و حرارت را ملایم کنید تا آب گوجه‌فرنگی تمام شود و دو لیوان آب ریخته بگذارید بپزد. هویج را شسته (تا نمک زیاد آن خارج شود) و به آن بیافزاید و در اواخر پخت نمک و



ادویه‌جات و رب گوجه فرنگی و فلفل قرمز را به آن اضافه کرده، می‌گذاریم تا خورش جا بیفتد.

### ماهی فسنجان

مواد لازم:

ماهی	۵۰۰ گرم
رب انار ترش	۳ قاشق غذاخوری
مغز گردو	۲۵۰ گرم
فلفل قرمز کوبیده	نصف قاشق چای‌خوری
نمک، ادویه‌جات	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

مغز گردو را پاک می‌کنیم و آنرا چرخ می‌نمائیم و با ۲/۵ لیوان آب آنرا روی شعله ملایم می‌گذاریم تا گردو روغنش دریابد، مقداری نمک به ماهی پاک کرده می‌زنیم و ماهی را در روغن سرخ می‌کنیم، پس از پختن مغز گردو، ماهی سرخ شده را به آن اضافه می‌کنیم و بعد رب انار ترش را با یک لیوان آب و نمک، ادویه‌جات، فلفل قرمز به مواد اضافه کرده و می‌گذاریم روی حرارت ملایم تا جا بیفتد.



انواع پیتزا



## پیتزا ژامبون

مواد لازم:

۴ عدد	خمیر پیتزا
۱ لیوان	ژامبون خرد شده
۱ عدد	پیاز متوسط
۱ بسته	پنیر پیتزا
۲ عدد	گوجه فرنگی
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
به مقدار لازم	سس گوجه فرنگی

طرز تهیه:

خمیرهای پیتزا را در ظرف می چینیم و روی آنها را سس گوجه فرنگی می مالیم کمی از پنیر را روی سطح خمیر می پاشیم سپس ژامبون های خرد شده، گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده و پیازهای خرد شده را روی سطح خمیر می پاشیم و روی مواد را با پنیر پیتزا می پوشانیم. پیتزاها را به مدت ۲۰ دقیقه در فری که از قبل گرم کرده ایم با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم تا بپزد. روی پیتزاها را جعفری خرد شده می پاشیم.

## پیتزا مخلوط

مواد لازم:

۴ عدد	خمیر پیتزا
۱ لیوان	کالباس خرد شده
۲ عدد	پیاز متوسط
۲۵۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ عدد	گوجه فرنگی
۱ لیوان	قارچ خرد شده
به مقدار لازم	سس گوجه فرنگی
۱ بسته	پنیر پیتزا
به مقدار لازم	پودر آویشن
به مقدار لازم	روغن
۲ عدد	فلفل دلمه‌ای

طرز تهیه:

یکی از پیازها را ریز خرد کرده در روغن تفت می دهیم. گوشت چرخ شده را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا گوشت هم سرخ شود و بعد از روی حرارت برمی داریم تا خنک شود. روی خمیر پیتزاها سس گوجه فرنگی می مالیم و کمی پنیر پیتزا می پاشیم. روی خمیرها را با کالباس خرد شده، پیاز خرد شده، گوشت چرخ شده تفت داده شده، فلفل دلمه‌ای خرد شده، قارچ خرد شده و گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده می پوشانیم و روی مواد را با پنیر پیتزا و پودر آویشن می پوشانیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فری که از قبل گرم شده با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم تا بماند (تصویر صفحه ۱۹۲).

## پیتزای پنیر

مواد لازم:

۴ عدد	خمیر پیتزا
به مقدار لازم	سس گوجه فرنگی
۲ بسته	پنیر پیتزا
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	پودر آویشن

طرز تهیه:

روی خمیرهای پیتزا سس گوجه فرنگی می مالیم و بعد روی خمیرها پنیر پیتزای فراوان می ریزیم. روی پنیرها، پودر آویشن نمک و فلفل می پاشیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم.

## پیتزای سبزی

مواد لازم:

۱ عدد	پیاز کوچک
۴ عدد	قارچ
۱ عدد	فلفل سبز کوچک
۱ عدد	گوجه فرنگی
$\frac{۳}{۴}$ لیوان	پنیر پیتزای رنده شده
به مقدار لازم	خمیر نان سفید
$\frac{۱}{۴}$ قاشق غذاخوری	مرزن جوش و یا اورگانو

پودر سیر	$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سس گوجه‌فرنگی	$\frac{1}{4}$ فنجان

### طرز تهیه:

ابتدا کلیه مواد سس (پودر سیر، روغن زیتون، سس گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و مرزن‌جوش) را مخلوط کنید و کنار بگذارید. سپس قارچ و گوجه‌فرنگی را خُرد کرده، کنار بگذارید. خمیر نان سفید را روی تخته باز کنید. برای جلوگیری از چسبندگی خمیر، قدری آرد روی تخته بپاشید. سپس سس را روی خمیر بمالید و مقداری پنیر پیتزا را روی آن بریزید. سبزی‌های خُرد شده (پیاز، فلفل سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی) را روی آن بپاشید و بقیه پنیر پیتزا را روی مواد اضافه کنید. در فر به مدت ۲۵ - ۳۰ در دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت قرار دهید. مدت طبخ این غذا، ۴۰ دقیقه است.

### نکات تغذیه‌ای:

این غذا مملو از انواع ویتامین‌های A - B - C می‌باشد. و برای کسانی که رژیم گیاهخواری دارند مناسب است. پودر سیر هم غذا را خوش طعم کرده و ضمناً دارای خواص ضد عفونی‌کننده و کاهش دهنده فشار خون است.

## پیتزای گوشت

### مواد لازم:

خمیر پیتزا	۴ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم



پیاز متوسط	۲ عدد
پنیر پیتزا	۱ بسته
گوجه فرنگی	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	به مقدار لازم
سس گوجه فرنگی	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

یک عدد از پیازها را خرد کرده و دیگری را در گوشت چرخ شده رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا پیاز و گوشت سرخ شود. رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل را اضافه می کنیم و هم می زنیم و بعد از روی حرارت برمی داریم تا گوشت سرد شود. روی خمیرها، سس گوجه فرنگی می مالیم و کمی پنیر پیتزا می پاشیم. گوشت چرخ شده، پیاز خرد شده، گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده را روی خمیر می ریزیم و روی همگی آنها پنیر پیتزا می پاشیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم.

## نوع دیگر پیتزای گوشت

## مواد لازم:

خمیر پیتزا	۴ عدد
گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
فلفل دلمه ای	۱ عدد

۱ لیوان	قارچ خرد شده
به مقدار لازم	سس گوجه فرنگی
به مقدار لازم	روغن
۱ بسته	پنیر پیتزا
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	پودر آویشن

## طرز تهیه:

یکی از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا پیاز سرخ شود. گوشت چرخ شده و نمک و فلفل را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا گوشت هم سرخ شود. بعد از روی حرارت برمی داریم تا گوشت سرد شود. روی خمیرها، سس گوجه فرنگی می مالیم. روی خمیرها را با گوشت چرخ شده، پیاز خرد شده، قارچ خرد شده، فلفل دلمه ای خرد شده می پاشیم. روی مواد پنیر پیتزا و پودر آویشن می پاشیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم تا بماند.

## پیتزا سوسیس

## مواد لازم:

۴ عدد	خمیر پیتزا
۵۰۰ گرم	سوسیس خرد شده
۱ عدد	پیاز
۱ بسته	پنیر پیتزا
۳ عدد	گوجه فرنگی
۴ قاشق غذاخوری	جعفری و گشنیز خرد شده
به مقدار لازم	سس گوجه فرنگی

## طرز تهیه:

خمیرهای پیتزا را در ظرف می‌چینیم و روی آنها را سس گوجه‌فرنگی می‌مالیم کمی از پنیر را روی سطح خمیر می‌پاشیم سپس سوسیس‌ها و پیازهای خرد شده و گوجه‌فرنگی پوست گرفته و خرد شده را روی سطح خمیر می‌پاشیم و روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم.

پیتزاها را به مدت ۲۰ دقیقه در فری که از قبل گرم کرده‌ایم با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا خوب بپزد. روی پیتزاها را با جعفری و گشنیز خرد شده تزئین می‌کنیم.





سوپ قارچ (صنحه ۷۱)







سوپ گوجه فرنگی (صفحه ۷۴)

سوپ لوییا قرمز (صفحه ۷۸)









خورش قرمه سبزی (صفحه ۱۵۴)



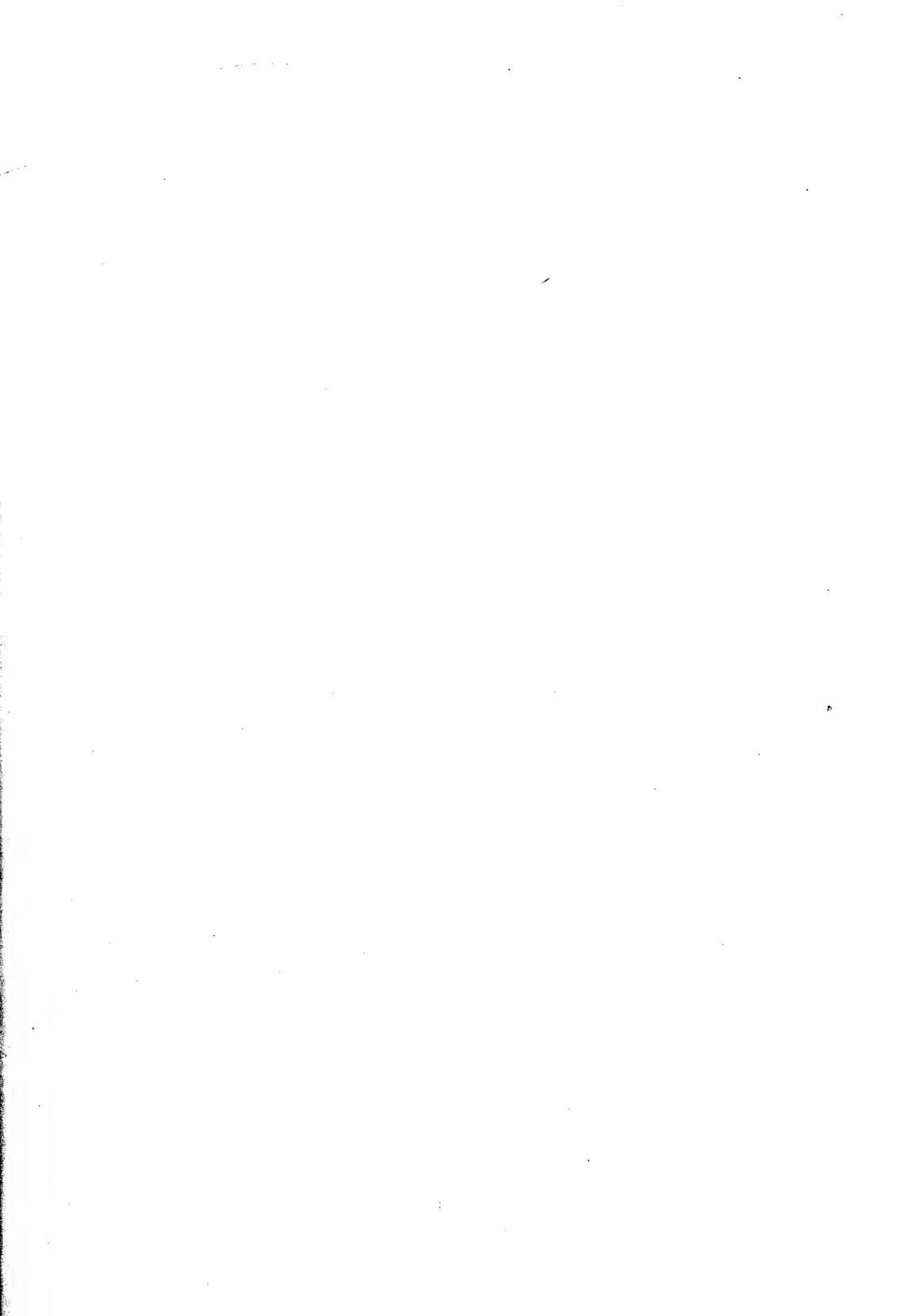


خورش قیمه (صفحه ۱۵۵)



پیتزا مخلوط (صفحه ١٧٨)

انواع املت



## املت گوجه فرنگی

مواد لازم:

نیم کیلوگرم	گوجه فرنگی
۲ عدد	پیاز متوسط
۴ عدد	تخم مرغ
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده، ریز خرد کرده یا با رنده ریز رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد.

پوست گوجه فرنگی ها را کنده، ریز خرد می کنیم و داخل پیاز می ریزیم و می گذاریم تا گوجه فرنگی ها خوب آب بیندازد و بعد آب گوجه ها تبخیر شده تا به روغن بیفتند. نمک، فلفل، تخم مرغ ها را اضافه می کنیم و هم می زنیم و می گذاریم تخم مرغ ها بسته شود.

## املت سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی متوسط	۵ عدد
تخم مرغ	۵ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را پوست کنده به شکل خالهای باریک درمی آوریم و در روغن سرخ می کنیم. تخم مرغ ها را با نمک و فلفل می زنیم و بعد روی سیب زمینی ها می ریزیم. در ظرف را می گذاریم تا تخم مرغ ها بسته شود.

## املت شوید

مواد لازم:

شوید خشک	۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۶ عدد
پنیر سفید	۱۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم



## طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. سپس شوید را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. پنیر را رنده کرده داخل تخم مرغ و شوید می‌ریزیم و هم می‌زنیم. داخل تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه املت را داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا املت بسته شده و پف کند. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## املت مغز گوسفند

## مواد لازم:

مغز گوسفند	۲ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. ظرفی را آب کرده روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. مغزها را داخل آب جوش می‌اندازیم و بلافاصله درمی‌آوریم و پوست روی مغز را از مغز جدا می‌کنیم. مغز را با چنگال له می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم و رب را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا رب و مغز هم کمی تفت بخورد. تخم مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و داخل مغز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا تخم مرغ‌ها بسته شود.

## املت تره‌فرنگی

مواد لازم:

تره‌فرنگی	۲ ساقه
تخم‌مرغ	۵ عدد
قارچ	۱۵۰ گرم
شیر	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. تره‌فرنگی را ریز خرد کرده داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا تره‌فرنگی‌ها نرم شود. قارچ را خرد کرده، داخل تره‌فرنگی و پیاز می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا قارچ هم تفت بخورد. تخم‌مرغ‌ها را با شیر، نمک و فلفل می‌زنیم و وقتی مایه یکدست شد آن را روی مواد داخل تاوه می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

## املت سوسیس

مواد لازم:

سوسیس خرد شده	۱ لیوان
سیب‌زمینی	۳ عدد
پیاز	۱ عدد

تخم مرغ	۳ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در روغن تفت می دهیم تا پیازها طلایی شود. سوسیسها را داخل پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا سوسیسها هم سرخ شوند. سیب زمینی ها را که ریز خرد کرده ایم در تاوه ای جداگانه سرخ می کنیم و بعد به سوسیس و پیاز می افزاییم. نمک، فلفل و تخم مرغ ها را خوب می زنیم و بعد مایه را روی مواد املت می ریزیم تا تخم مرغ ها بسته شود.

## املت قارچ

### مواد لازم:

قارچ خرد شده	۲ لیوان
گوجه فرنگی	۳ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
فلفل دلمه ای متوسط	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. قارچ ها را هم داخل پیاز می ریزیم تا قارچ ها تفت بخورند. پوست گوجه فرنگی ها را گرفته، آنها را رنده می کنیم داخل تاوه می ریزیم تا قارچ و پیاز با گوجه بپزد. فلفل دلمه ای را خرد کرده در او اسط طبخ به تاوه می افزاییم. تخم مرغ ها را با نمک و فلفل می زنیم و بعد از آنکه آب گوجه فرنگی تبخیر شد آن را روی مواد املت می ریزیم و در ظرف را می گذاریم تا تخم مرغ ها بسته شود.

## املت هویج

## مواد لازم:

۲ عدد	هویج
۱ عدد	فلفل دلمه ای
۱ عدد	پیاز
۳ عدد	گوجه فرنگی
۲ عدد	بادمجان
۴ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

هویجها را با کمی آب و نمک می گذاریم تا آب پز شود. بادنجانها را ریز خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا بادنجانها سرخ شوند. پیاز را خرد کرده، داخل روغن تفت می دهیم تا پیازها طلایی شوند. هویج آب پز شده را خرد می کنیم و داخل پیاز

می‌ریزیم. فلفل دلمه‌ای خرد شده را هم اضافه می‌کنیم و مواد را به همراه پیاز تفت می‌دهیم. بادنجان‌های تفت داده شده را هم اضافه می‌کنیم. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته، آنها را رنده می‌کنیم و داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد همراه با آب گوجه‌فرنگی‌ها بپزند. پس از آنکه آب گوجه‌فرنگی داخل تاوه تبخیر شد، تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم تخم‌مرغ‌ها بسته شود.

### املت پنیر و اسفناج

#### مواد لازم:

۲ لیوان	اسفناج آب‌پز شده
۴ قاشق غذاخوری	پنیر پارفان
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
۵ عدد	تخم‌مرغ
۲ قاشق غذاخوری	آرد سوخاری
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

#### طرز تهیه:

اسفناج آب‌پز شده را خوب می‌کوبیم تا له شود. تخم‌مرغ، آرد سوخاری، پنیر، نمک و فلفل را خوب مخلوط می‌کنیم و فلفل دلمه‌ای خرد شده و اسفناج پخته شده را داخل مایه تخم‌مرغی می‌ریزیم و هم می‌زنیم. روغن را در تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مواد املت را داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا املت بسته شود.

## املت مرغ و قارچ

### مواد لازم:

۱ عدد	سینه مرغ
۲ عدد	پیاز درشت
۱۵۰ گرم	قارچ
۴ عدد	تخم مرغ
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

### طرز تهیه:

مرغ را به همراه یک عدد پیاز و آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از پختن گوشت مرغ را خرد می‌کنیم. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچ‌ها را شسته، خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا قارچ‌ها هم سرخ شوند. زردچوبه و مرغ را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. تخم مرغ‌ها را با نمک و فلفل می‌زنیم و روی مواد داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا تخم مرغ‌ها بسته شوند.

## املت کالباس

### مواد لازم:

۱۵۰ گرم	کالباس
۱ عدد	پیاز
۲ قاشق غذاخوری	شیر

تخم مرغ	۴ عدد
نمک	به مقدار لازم
لفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در روغن تفت می دهیم تا طلایی شوند. کالباسها را خرد کرده داخل پیاز می ریزیم و کمی هم می زنیم.  
تخم مرغ، شیر، نمک و فلفل را مخلوط می کنیم و روی پیاز و کالباس می ریزیم و می گذاریم تا تخم مرغ ها بسته شود.





انواع پوره



## پوره اسفناج

مواد لازم:

اسفناج	۱ کیلوگرم
شیر	۱ استکان
کره	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج را به همراه آب و نمک می گذاریم تا بپزد. پس از آنکه آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شد، اسفناجها را خوب می کوبیم و له می کنیم و کره و شیر را داخل اسفناج ریخته روی حرارت می گذاریم، مرتب هم می زنیم تا شیر و کره جذب اسفناج شود.

## پوره سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی	۴ عدد
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

سیب زمینی را پوست کنده و به همراه آب و نمک می گذاریم تا بپزد. پس از پخت سیب زمینی ها را خوب کوبیده و له می کنیم.

شیر و کره را به سیب زمینی اضافه کرده، روی حرارت می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا شیر و کره جذب سیب زمینی شود.

**پوره کدو حلوائی****مواد لازم:**

۱ کیلوگرم	کدو حلوائی
۵۰ گرم	کره
۱ استکان	شیر
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	شکر

**طرز تهیه:**

کدو را پوست کنده، خرد می کنیم و به همراه شیر، شکر و نمک می گذاریم تا بپزد و له شود. کره را به مواد اضافه می کنیم و مرتب هم می زنیم تا کره هم جذب کدو حلوائی شود.

**پوره به****مواد لازم:**

۳ عدد	به
۵۰ گرم	کره

شیر	۱ استکان
شکر	۲ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

به را تمیز کرده، پوست کنده، خرد می‌کنیم و به همراه شکر و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، به را خوب می‌کوبیم تا له شود. شیر و کره را به آرامی به به می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب به شود.

**پوره عدس****مواد لازم:**

عدس	۱ لیوان
شیر	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

عدس را به همراه آب و نمک می‌گذاریم بپزد. پس از پخت، عدس را کوبیده یا چرخ می‌کنیم. به آرامی کره و شیر را به عدس می‌افزاییم و روی حرارت مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب عدس شود.

**پوره لوبیا سفید****مواد لازم:**

لوبیا سفید	۱ لیوان
شیر	۱ لیوان

۵۰ گرم  
به مقدار لازم

کره  
نمک

#### طرز تهیه:

لوبیا سفید را به همراه نمک و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، لوبیا سفیدها را کوبیده یا چرخ می‌کنیم. مجدداً لوبیا را روی حرارت می‌گذاریم و به آرامی شیر و کره را اضافه کرده و مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب لوبیا شود.

### پوره نفود سبز

#### مواد لازم:

۱ لیوان  
۱ استکان  
۵۰ گرم  
به مقدار لازم

نخودسبز  
شیر  
کره  
نمک

#### طرز تهیه:

نخودسبز را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، نخودسبزها را کوبیده یا چرخ می‌کنیم. شیر و کره را به تدریج به نخودسبز کوبیده شده می‌افزاییم و روی حرارت مرتب هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب نخودسبزها شود.

### پوره میوه

#### مواد لازم:

از هر کدام ۱۰۰ گرم  
۷۰ گرم

سیب، گلابی، انجیل  
کره

شیر	۱/۵ استکان
شکر	۳ قاشق غذاخوری
خامه	به دلخواه

### طرز تهیه:

میوه‌ها را شسته و پوست می‌گیریم و خرد می‌کنیم و به همراه شکر و آب می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت، میوه‌ها را له می‌کنیم. شیر و کره را به آرامی به آنها می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا شیر و کره کاملاً جذب میوه‌ها شود، بعد با خامه آنرا تزئین می‌نماییم.





انواع دلمه



## دلمه بادنجان

مواد لازم:

۵ عدد	بادنجان دلمه‌ای
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ کیلوگرم	سبزی (تره، نعناع، ترخان، پیازچه)
۱ استکان	برنج
۲ عدد	پیاز درشت
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه:

یکی از پیازها را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را به پیاز می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده و به همراه سبزی که کاملاً ریز خرد کرده‌ایم و نمک و فلفل به مایه گوشت می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا

مایه سرد شود.

بادنجان‌ها را پوست می‌کنیم، گوشت داخل بادنجان را بوسیله یک قاشق درمی‌آوریم به طوریکه دیواره بادنجان‌ها آسیب نبیند. داخل بادنجان‌ها نمک می‌زنیم و بعد با مایه گوشتی آن‌ها را پر می‌کنیم. در بادنجان‌ها را می‌گذاریم و کمی فشار می‌دهیم تا مواد داخل بادنجان‌ها به هم بچسبند. یکی از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و کمی آب می‌افزاییم و می‌گذاریم آب بجوشد. دلمه‌ها را به آرامی داخل قابلمه در حال جوش می‌چینیم و حرارت را کم می‌کنیم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد. باید دقت کرد که دلمه‌ها از هم نپاشد. در آخر آبلیمو را به غذا می‌افزاییم و بعد از چند جوش دلمه‌ها را از روی حرارت برمی‌داریم.

## دلمه برگ مو

مواد لازم:

برگ مو	نیم کیلوگرم
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
سبزی (تره، جعفری، شوید، نعناع، ترخان)	۱ کیلوگرم
برنج	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده با زردچوبه در روغن نفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا گوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده، داخل مایه گوشتی می ریزیم.

نمک، فلفل و سبزی خرد شده را به مواد می افزاییم و هم می زنیم تا همگی مواد داخل دلمه با هم کاملاً مخلوط شوند. برگهای مو را با کمی آب و نمک چند جوش می دهیم تا برگها نرم شوند. پس از آنکه مایه گوشتی سرد شد، برگها را به صورت دو تا یا سه تا روی هم می چینیم و از مایه گوشتی به اندازه یک قاشق برمی داریم و وسط برگها می گذاریم و برگها را به شکل بقچه می پیچیم. کف قابلمه روغن می دهیم. نمک، فلفل، شکر و آبلیمو و کمی آب با هم مخلوط کرده و روی دلمه ها که روی هم کف قابلمه چیده ایم می دهیم. حرارت را کم می کنیم و می گذاریم دلمه ها به آرامی بپزد و جا بیفتند.

## دلمه به

## مواد لازم:

۵ عدد	به درشت
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۲ عدد	پیاز درشت
۱ استکان	برنج
۱ قاشق غذاخوری سر خالی	رب گوجه فرنگی
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک

به مقدار لازم

فلفل

به مقدار لازم

روغن

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا پیاز سرخ شود. گوشت چرخ شده را به پیاز می افزاییم تا گوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده، داخل گوشت می ریزیم، نمک، فلفل را می افزاییم و تمام مواد را هم می زنیم تا خوب با هم مخلوط شوند. ظرف حاوی مواد داخل دلمه را کنار می گذاریم تا سرد شود. سر به را به شکل گرد می بریم و درمی آوریم. با یک قاشق یا چاقوی تیز مواد داخل به را درمی آوریم به طوریکه دیواره به زیاد نازک نشود و دیواره آسیب نبیند. داخل به را با مواد دلمه پر می کنیم و به ها را در قابلمه می چینیم. آب لیمو، شکر، روغن، نمک، فلفل، رب گوجه فرنگی و زعفران آب زده را مخلوط کرده روی به ها می ریزیم و می گذاریم دلمه ها با حرارت بسیار ملایم بپزند و جا بیفتند.

## دلمه پیاز سفید

## مواد لازم:

۷ عدد	پیاز سفید و درشت
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ عدد	پیاز متوسط
۱ استکان	برنج
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۱ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو

نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. برنج آبکش شده، نمک و فلفل را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. سر پیازها را گرد درمی آوریم و داخل پیازها را با یک چاقوی تیز خالی می کنیم به طوریکه دیواره پیازها آسیب نبیند. داخل پیازها را با مایه گوشتی پر می کنیم و سر پیازها را مجدداً روی پیازها می گذاریم و فشار می دهیم.

پیازهای پر شده را در قابلمه می چینیم. روغن، نمک، فلفل، شکر، آبلیمو، رب گوجه فرنگی و زعفران حل شده در آب را مخلوط کرده داخل ظرف می ریزیم و می گذاریم پیازها با حرارت ملایم بپزند.

### دلمه سیب زمینی

#### مواد لازم:

سیب زمینی درشت	۷ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم

به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۵۰ گرم	کره
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه

### طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده و با زردچوبه در روغن تفت می دهیم تا طلایی شوند. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک، فلفل، رب گوجه فرنگی را اضافه کرده و خوب هم می زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. سپس مایه گوشتی را از روی حرارت برداشته و جعفری خرد شده و تخم مرغها را که آب پز کرده و رنده کرده ایم داخل آن می ریزیم و هم می زنیم. سیب زمینی ها را پوست کنده، با یک چاقوی تیز داخل سیب زمینی را خالی می کنیم و داخل و خارج آن ها را کره می مالیم. داخل سیب زمینی را با مایه گوشتی پر می کنیم و در ظرف پیرکس می چینیم. کمی روغن و آب داخل ظرف می ریزیم در حدی که فقط کف ظرف را فرا بگیرد. سپس ظرف را روی حرارت ملایم می گذاریم تا دلمه ها به آرامی بپزد.

### دلمه فلفل سبز

#### مواد لازم:

۵ عدد	فلفل دلمه ای
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ کیلوگرم	سبزی (تره، جعفری، نعناع، ترخان)
۱ استکان	برنج
۲ عدد	پیاز درشت



رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

یکی از پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی بشود. گوشت چرخ شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. برنج را آبکش کرده، به همراه سبزی خرد شده، نمک و فلفل داخل مایه گوشتی ریخته، هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا سرد شود. سر فلفل دلمه‌ای‌ها را گرد برمی‌داریم، داخل فلفل‌ها را خالی می‌کنیم و با مایه گوشتی آنها را پر می‌کنیم. یکی دیگر از پیازها را پوست کنده، خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود.

رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل، زردچوبه و کمی آب و آبلیمو به پیاز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید. فلفل دلمه‌ای‌ها را داخل ظرف می‌چینیم، حرارت را کم می‌کنیم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد (تصویر صفحه ۳۳۷).

## دلمه کلم برگ

## مواد لازم:

کلم برگ	۱ عدد
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
سبزی (جعفری و شوید و تره و گشنیز و ترخان)	۱ کیلوگرم
پیاز متوسط	۳ عدد

۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۱ استکان	برنج
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه

#### طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده و با زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را به پیازها اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک، فلفل، برنج آبکش شده و سبزی خرد شده را اضافه می‌کنیم و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم تا سرد شوند. برگهای کلم را از هم جدا کرده، در ظرفی آب و نمک ریخته و برگها را داخل آب و نمک می‌جوشانیم تا کمی نرم شود و بعد در آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم برگها سرد شوند. برگهای کلم را به صورت ۲ یا ۳ برگ روی هم چیده، از مایه گوشتی به اندازه یک قاشق برمی‌داریم و وسط برگها می‌گذاریم و بعد برگها را به شکل بقچه می‌پیچانیم و کف قابلمه روغن، رب گوجه‌فرنگی، شکر، آبلیمو، نمک، فلفل و کمی آب ریخته و دلمه‌ها را کف ظرف بر روی هم می‌چینیم. حرارت را کم می‌کنیم تا دلمه‌ها به آرامی بپزد.

## دلمه گوجه فرنگی

مواد لازم:	
۶ عدد	گوجه فرنگی درشت
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
	سبزی شامل: تره، جعفری، شوید،
۱ کیلوگرم	گشنیز، ترخان
۲ عدد	پیاز متوسط
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۱ استکان	برنج
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه

## طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده و با زردچوبه در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. سبزی خرد شده، برنج آبکش شده، نمک و فلفل را به گوشت می افزاییم و خوب هم می زنیم. مواد را از روی حرارت برمی داریم تا سرد شوند.

سر گوجه فرنگی ها را با دقت به شکل دایره درمی آوریم و داخل گوجه را خالی می کنیم و با مایه گوشتی پر می کنیم و مجدداً در گوجه فرنگی ها را می گذاریم. کف قابلمه روغن و آبلیمو ریخته، گوجه فرنگی ها را می چینیم. حرارت را کم می کنیم تا دلمه ها به آرامی بپزد.

## دلمه نان لواش

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نان لواش	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
زعفران حل شده در آب	۴ قاشق مرباخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و با زردچوبه در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل، زعفران حل شده در آب را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد به روغن بیفتند و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا سرد شود. نان لواش را به شکل مربع درآورده و از مواد گوشتی به اندازه یک قاشق وسط نان گذاشته و به شکل بقچه می‌پیچیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

## دلمه کاهو

## مواد لازم:

۱ کیلوگرم	کاهو
۲۵۰ گرم	گوشت چرخ شده
نیم کیلوگرم	سبزی (مرزه، ترخون، جعفری)
۱ عدد	پیاز درشت
۱ استکان	برنج
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. زردچوبه، نمک، فلفل، برنج آبکش شده و سبزی خرد شده را به مواد می افزاییم و خوب هم می زنیم. برگهای درشت کاهو را برداشته و از مایه گوشتی که سرد شده است لای برگها گذاشته و برگ را به شکل بقچه جمع می کنیم.

کف قابلمه روغن و آب می دهیم و دلمه های کاهو را داخل قابلمه می چینیم. حرارت را کم می کنیم و می گذاریم دلمه ها به آرامی بپزند.

## دلمه پنیر

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
بادمجان دلمه‌ای	۵ عدد
گوجه فرنگی	۲ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
پنیر پیتزا	۱ بسته
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را به پیاز می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. سیر را هم رنده کرده، داخل گوشت و پیاز می‌ریزیم تا سیر هم تفت بخورد.

نمک، فلفل را اضافه کرده، هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا مایه گوشت سرد شود. بادنجان‌ها را پوست کنده، داخل بادنجان‌ها را خالی می‌کنیم و با مایه گوشتی داخل آنها را پر می‌کنیم.

گوجه فرنگی را حلقه حلقه کرده، کف ظرف می‌چینیم و بادنجان‌ها را روی گوجه‌ها چیده و روی آنها را با پنیر پیتزای رنده شده می‌پوشانیم و به مدت نیم ساعت در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بماند و دلمه‌ها آماده شود.

انواع برانی





## برانی اسفناج

مواد لازم:

۲ کیلوگرم	اسفناج
۲ لیوان	ماست
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	پودر سیر
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

طرز تهیه:

اسفناج های پاک کرده و خرد شده را به همراه آب و نمک می گذاریم تا بپزد وقتی آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شد، اسفناجها را خوب می کوبیم تا له شوند و با فلفل، پودر سیر و ماست مخلوط می کنیم.

## برانی بادنجان

مواد لازم:

۵ عدد	بادنجان
۱ عدد	پیاز درشت
۱ لیوان	ماست

نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم. پیاز را هم خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. بادنجان و پیاز را با هم خوب می‌کوبیم و با نمک، فلفل و ماست مخلوط می‌کنیم.

## برانی کنگر

### مواد لازم:

کنگر	۱ کیلوگرم
ماست	۱ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

کنگرهای پاک شده و خرد شده را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پس از آنکه کنگرها پختند آنها را می‌کوبیم و در روغن کمی تفت می‌دهیم و بعد با نمک، فلفل و ماست مخلوط می‌کنیم.

## برانی خیار و شوید

## مواد لازم:

شوید سائیده شده	۲ قاشق غذاخوری
خیار رنده شده	۵ عدد
ماست	۲ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
پودر سیر	به میزان دلخواه

## طرز تهیه:

شوید سائیده شده به همراه خیار رنده شده، نمک، ماست، پودر سیر و کمی فلفل را با هم مخلوط می‌نماییم و پس از آنکه با هم مخلوط شدند، در ظرف‌های کوچک ماست خوری برای خود و میهمانانمان سرو می‌کنیم.



انواع کوکو



## کوکوی بادنجان

### مواد لازم:

۱ کیلوگرم	بادنجان
۶ عدد	تخم مرغ
۱ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه

### طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پوست کنده، در روغن سرخ می‌کنیم تا نرم شوند. پیاز را با رنده ریز رنده کرده، با زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها هم سرخ شوند. پیاز و بادنجان را از روی حرارت برداشته با هم می‌کوبیم تا نرم شوند.

پس از آنکه مواد سرد شدند، تخم‌مرغها، نمک و فلفل را داخل بادنجان و پیاز ریخته، خوب هم می‌زنیم. کف تاوه، روغن می‌ریزیم و مایه کوکو را پس از آنکه روغن داغ شد، داخل تاوه ریخته، در ظرف را می‌گذاریم تا کوکو خوب پف کند. پس از آنکه یک طرف کوکو سرخ شد آن را به طرف دیگر برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی کدو

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	کدو
۶ عدد	تخم مرغ
۲ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه

طرز تهیه:

کدوها را پوست کنده، در روغن تفت می دهیم تا کدوها سرخ شوند. پیازها را بارنده ریز رنده کرده، در روغن تفت می دهیم تا پیازها هم نرم شوند. کدو و پیاز را با هم کوبیده و پس از سرد شدن، تخم مرغ، نمک و فلفل را به آن می افزاییم و خوب هم می زنیم.

داخل تاوه، روغن می ریزیم تا داغ شود. پس از آنکه روغن داغ شد مایه کوکو را داخل آن ریخته در ظرف را می گذاریم تا کوکو سرخ شود سپس طرف دیگر را برمی گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی کدو حلوائی

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	کدو حلوائی
۲ عدد	پیاز درشت



نمک	به مقدار لازم
تخم مرغ	۶ عدد
شکر	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

کدو حلوائی را پوست کنده، خرد می کنیم و در روغن کمی تفت می دهیم. پیازها را بارنده ریزرنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا نرم شوند. کدو حلوائی و پیاز را با هم می کوئیم و پس از آنکه سرد شد، تخم مرغها، نمک و شکر را به آن می افزاییم و خوب مواد را با هم مخلوط می کنیم. کف تاوه روغن می ریزیم و می گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می ریزیم و در ظرف را می گذاریم تا یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی سبزی

## مواد لازم:

سبزی (تره، جعفری، شوید، گشنیز)	۱ کیلوگرم
تخم مرغ	۵ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
زردچوبه	۱/۴ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

سبزی‌ها را پاک کرده، شسته و ریز خرد می‌کنیم و با تخم‌مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط می‌کنیم. کف تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر را هم برمی‌گردانیم تا طرف دیگر کوکو هم سرخ شود (تصویر صفحه ۳۴۴).

## کوکوی سیب‌زمینی

## مواد لازم:

سیب‌زمینی	نیم کیلوگرم
تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کرده و بعد رنده می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را با تخم‌مرغ، نمک، زردچوبه و فلفل مخلوط می‌کنیم. کف تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. از مایه کوکو داخل تاوه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم تا یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی گل کلم

مواد لازم:

گل کلم	۱ عدد
تخم مرغ	۵ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
جوش شیرین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

گل کلم را به قطعات کوچک خرد کرده و در آبجوش و نمک می جوشانیم تا نرم شود. سپس گل کلم ها را در آبکش می ریزیم تا آب آن کشیده شود و بعد خوب آنها را له می کنیم. تخم مرغ، فلفل، نمک، جوش شیرین و زعفران حل شده در آب را مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم. پیاز را رنده کرده، در روغن کمی تفت می دهیم تا نرم شوند. پیاز، کلم و مایه تخم مرغ را با هم مخلوط می کنیم. کف تابه روغن می ریزیم و می گذاریم داغ شود.

مایه کوکو را داخل روغن می ریزیم و می گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر کوکو را برمی گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی مرغ

### مواد لازم:

سینه مرغ	۲ عدد
پیاز درشت	۲ عدد
جوش شیرین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

سینه مرغ را به همراه یک عدد پیاز و آب و نمک می‌گذاریم تا آب پز شود. پس از پختن گوشت مرغ را خوب می‌کوبیم تا له شود. یکی دیگر از پیازها را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. پیاز سرخ شده را به همراه نمک، فلفل، زعفران حل شده در آب و جوش شیرین به مرغ می‌افزاییم و خوب تمام مواد را هم می‌زنیم. کف تابه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل تابه می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی تره

### مواد لازم:

تره خرد شده	۱ لیوان
تخم مرغ	۵ عدد

هویج	۲ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

هویج را با رنده ریز، رنده می‌کنیم و با تری که ریز خرد کرده‌ایم مخلوط می‌کنیم. زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را می‌زنیم تا از حالت لختگی دربیاید. آرد، نمک و فلفل را با زرده‌ها مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. تری و هویج را هم به زرده‌ها اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم به حدی می‌زنیم تا سفت شود و بعد به مایه داخل زرده‌ها اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. کف تاوه، روغن می‌ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی ماکارونی

## مواد لازم:

ماکارونی	۱ بسته
پیاز متوسط	۱ عدد
سیر	۲ حبه
تخم مرغ	۶ عدد
زعفران آب زده	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم

به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

### طرز تهیه:

ماکارونی ها را در آب و نمک می جوشانیم و پس از آنکه ماکارونی ها کاملاً نرم شد، آنها را آبکش می کنیم. تخم مرغ ها را به همراه نمک، فلفل و زعفران حل شده در آب مخلوط می کنیم.

پیاز و سیر را با رنده ریز رنده کرده، در روغن تفت می دهیم و به همراه ماکارونی پخته شده داخل تخم مرغ ها می ریزیم و خوب هم می زنیم. کف تاوه روغن می ریزیم و می گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می ریزیم و می گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر را برمی گردانیم و می گذاریم طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی گوشت

### مواد لازم:

۴۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ عدد	پیاز درشت
۲ حبه	سیر
به مقدار لازم	نمک
۴ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده داخل گوشت می ریزیم. تخم مرغ ها را با نمک و فلفل مخلوط می کنیم. سیر را هم رنده کرده و به همراه تخم مرغ ها داخل گوشت می ریزیم و مواد را خوب مخلوط می کنیم. کف تاوه روغن می ریزیم و می گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می ریزیم و می گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی گردانیم تا طرف دیگر کوکو هم سرخ شود.

## کوکوی گوشت و گرده

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
گردوی خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
سیر	۲ حبه
تخم مرغ	۴ عدد
سبزی (تره، مرزه، ترخان)	نصف لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

پیاز و سیر را رنده کرده و رنده شده آنها را داخل گوشت می ریزیم. تخم مرغ ها را با نمک و فلفل مخلوط می کنیم. سبزی خرد شده و گردوی خرد شده را به همراه تخم مرغ ها داخل گوشت می ریزیم و هم می زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. کف تاوه، روغن می ریزیم و می گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می ریزیم و

می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر کوکو را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی گوشت و سبزی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۴۰۰ گرم
سبزی (ترخان، مرزه، گشنیز خرد شده)	۱ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
تخم مرغ	۴ عدد
زرشک	۲ قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده	نصف لیوان
سیب زمینی	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز و سیر را رنده کرده، داخل گوشت می‌ریزیم و سبزی خرد شده، زرشک، گردو، نمک، فلفل و تخم مرغ‌ها را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. سیب زمینی‌ها را بسیار ریز خرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم و بعد به مایه گوشتی می‌افزاییم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. کف تاوه روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. مایه کوکو را داخل روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. طرف دیگر را هم برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.



## کوکوی لوبیا سبز

### مواد لازم:

لوبیا سبز خرد شده	۲ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ جبه
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۵ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

لوبیا سبزه را به همراه آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پیاز و سیر را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. پیاز و سیر را به همراه زعفران حل شده در آب، نمک، فلفل و تخم مرغ‌ها به لوبیای پخته و آبکش شده می‌افزاییم. مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم.

کف تابه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی لوبیا قرمز

مواد لازم:

لوبیا قرمز	۱ لیوان
سیب زمینی	۲ عدد
تخم مرغ	۶ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
سیر	۲ جبه
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا را به همراه آب و نمک می گذاریم تا بپزد. سیب زمینی را هم می گذاریم تا بپزد. سیب زمینی و لوبیای پخته شده را خوب می کوبیم و با هم مخلوط می کنیم. پیاز و سیر را رنده کرده در روغن تفت می دهیم تا سرخ شوند. نمک، فلفل، تخم مرغ ها، پیاز و سیر را با لوبیا و سیب زمینی ها مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم. کف تاوه روغن می ریزیم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل تاوه می ریزیم تا یک طرف کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## کوکوی اسفناج و سبزیجات معطر برای افراد مبتلا به دیابت

مواد لازم:

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی	به مقدار لازم
تره فرنگی ریز خُرد شده	۱ عدد

اسفناج تازه خُرد شده	۱.۷۵ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
سبزی کوکو	۲۰۰ گرم
گردو خرد شده	۲۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

توجه: سبزی کوکو شامل گشنیز، جعفری، شوید، تره، پیازچه و کمی نعنا می باشد. کمی روغن (حدود یک قاشق) را در ماهی تابه می ریزیم تا داغ شود. تره فرنگی ها را خُرد کرده در روغن کمی حرارت می دهیم. سپس اسفناج خُرد کرده را به آن می افزاییم تا اینکه کمی نرم شود. (روی حرارت متوسط ۳ دقیقه بماند) تخم مرغ ها را هم زده، اسفناج، تره فرنگی و تمام سبزیجات را به آن می افزاییم. سپس نمک، فلفل، گردوی خُرد شده را اضافه می کنیم.

مواد را در ماهی تابه دارای روغن داغ (روغن حدود ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری) ریخته، در ظرف را گذاشته و روی حرارت ملایم می گذاریم تا خوب بپزد. بعد آن را برگردانده، زیر گریل داخل فر گذاشته تا طلایی شود. (با آن روش از روغن کمتری استفاده می شود).

### نکات تغذیه:

این غذا به علت دارا بودن سبزیجات متنوع، مقدار زیادی کربوهیدرات پیچیده و فیبر دارد. به همین علت برای افراد دیابتی نوع ۲ مفید می باشد.

## کوکوی سبزیجات با بادنجان

مواد لازم:

۲ فنجان	پیاز خرد شده و تفت داده
۲ فنجان	بادنجان خرد شده و تفت داده
۲ فنجان	قارچ خرد شده و تفت داده
از هر کدام ۱ قاشق غذاخوری	سبزی (جعفری و نعنا)
۵ عدد	تخم مرغ
۳ قاشق غذاخوری	آرد
۱ قاشق مرباخوری	بکینگ پودر
به مقدار لازم	نمک و فلفل
$\frac{1}{4}$ به مقدار لازم	روغن زیتون

طرز تهیه:

بادنجان را پس از پوست کندن مانند خیار خرد کرده و در آب نمک خیس کنید. بعد از ۱۵ دقیقه آبکش کرده و کمی آب روی آن بگیرید تا شوری نمک از بین برود. سپس آن را در یک قاشق روغن زیتون تفت دهید. همین عمل را با پیاز و قارچ انجام دهید. البته هر کدام را به طور مجزا و در همان ظرفی که قبلاً استفاده کرده اید و حاوی کمی روغن است تفت دهید. تمامی مواد را با هم مخلوط کرده و تخم مرغ های زده شده را به آن اضافه کنید. کم کم مایع کوکو برای پخت آماده می شود. برای مصرف کمتر روغن حتماً باید مقدار مورد نیاز مایع را در پلوپز آماده کنید. به این طریق که یک قاشق روغن در پلوپز ریخته و بعد مایع را درون آن بریزید و در پلوپز را همراه با دم گنی ببندید و بعد از ۱۰ دقیقه کوکو را وارونه کنید تا کوکوی خوشمزه و کم روغن شما بعد از مدت کمی حاضر می شود.

## نکات تغذیه‌ای:

در پخت این کوکو از روغن کمی استفاده می‌شود و روغن به کار رفته، روغن زیتون است که گیاهی بوده و برای سلامتی فرد مفید است. افرادی که کلسترول خون‌شان بالا است، می‌توانند به جای تخم‌مرغ کامل، فقط از سفیده آن در تهیه کوکو استفاده کنند. همچنین چندین نوع سبزی شامل قارچ، بادنجان، نعنا و جعفری به کار رفته است و همان‌طور که می‌دانیم سبزیجات، کربوهیدرات و کالری کمی دارند، ولی منبع خوبی از فیبر و ویتامین‌ها هستند. انرژی این غذا در کل ۶۳۰ کالری است که اگر به ۶ قسمت مساوی تقسیم شود، هر قسمت دارای ۱۰۵ کالری خواهد بود.

## کوکوی کدو سبز

## مواد لازم:

۶ عدد	کدو سبز متوسط
۴ عدد	تخم‌مرغ
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده
۱ قاشق مرباخوری	آرد
۲ قاشق غذاخوری	شیر
به مقدار لازم	نمک و فلفل
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

کدوها را پس از شستن و بدون پوست گرفتن، به قطر یک سانتی‌متر حلقه حلقه کنید و روی آن‌ها کمی نمک بپاشید. سپس کدوها را در مقداری روغن تفت دهید. در یک ظرف گود، آرد و شیر را مخلوط کرده و تخم‌مرغ‌ها را به آن اضافه کنید. مخلوط حاصل را با چنگال، خوب به هم بزنید. سپس کدوهای سرخ شده را

به همراه مقداری نمک و فلفل و زعفران به مخلوط فوق اضافه کنید. پس از داغ شدن روغن در ماهی تابه، مایع کوکو را در آن ریخته و سطح آن را صاف کنید. در ماهی تابه را گذاشته تا کوکو خودش را بگیرد و سرخ شود. بعد از آن، کوکو را با کفگیر برگردانده و می گذارید تا طرف دیگرش هم سرخ شود، سپس کوکو آماده خوردن است.

### نکات تغذیه‌ای:

کوکوی کدو سبز، غذایی مغذی و لذیذ است و برای گیاه خواران و جوانان مناسب است. کدو سبز سرشار از ویتامین A است. ویتامین A در بینایی، رشد و نمو بدن و سیستم ایمنی بدن مؤثر است و باعث مصونیت در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود. کل انرژی غذا، ۴۷۴ کالری است که اگر توسط ۴ نفر همراه بانان یا بدون نان، میل شود، سهم هر فرد از انرژی غذا، ۱۱۸/۵ خواهد بود.

انواع کوفته





## کوفته برنجی (۱)

### مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
برنج	۱ استکان
آرد نخودچی	۱ استکان
سبزی شامل تره، جعفری، شوید،	
مرزه، نعناع، ترخون	۱ کیلوگرم
تخم مرغ	۳ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج آب پز شده، آرد نخودچی، سبزی خرد شده، تخم مرغ، نمک و فلفل را مخلوط کرده و با دست ورز می دهیم تا مایه کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. رب گوجه فرنگی

و زردچوبه را می‌افزاییم و می‌گذاریم کمی تفت بخورند. آب به مواد اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم به جوش بیاید. از مایه، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برداشته، در دست گرد می‌کنیم و داخل آب در حال جوش می‌اندازیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها آرام بپزند و جا بیفتند (تصویر صفحه ۳۳۸).

## کوفته برنجی (۲)

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
آرد نخودچی	۱ استکان
پیاز درشت	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری
روغن	به مقدار لازم
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
زیره	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، آرد نخودچی، نمک، فلفل و زیره را با هم مخلوط کرده و با دست خوب ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را اضافه می‌کنیم تا زردچوبه هم تفت بخورد. آب و زعفران حل شده در آب را به ظرف اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید.

از مایه کوفته، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و

داخل آب در حال جوش می‌اندازیم و سپس حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها با حرارت ملایم بپزد.

## کوفته تبریزی

### مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۲ عدد
تخم مرغ	۴ عدد
آلو	۱ لیوان
گردو	۱ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زرشک	۱ قاشق غذاخوری
سبزی (تره و جعفری و شوید، نعناع و ترخون)	۱ کیلوگرم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

گوشت چرخ شده را با آرد نخودچی، نمک، فلفل، سبزی خرد شده و تخم مرغ مخلوط کرده و خوب مواد را ورز می‌دهیم. مواد بقدری باید ورز داده شود تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. پیازها را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی را می‌افزاییم و هم می‌زنیم. آب اضافه می‌کنیم و

می‌گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه گلوله‌هایی بزرگ برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم. وسط کوفته را باز می‌کنیم و در میان آن آلو، گردو، زرشک می‌گذاریم و دوباره در دست گرد می‌کنیم. کوفته‌ها را داخل آب در حال جوش می‌اندازیم و سپس حرارت را کم می‌کنیم تا کوفته‌ها به آرامی بپزند.

### کوفته سبزی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
برنج	۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد
پیازچه خرد شده	۱ استکان
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۲ عدد
نخودسبز پخته	۱ استکان
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
روغن	به مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج پخته شده، پیازچه و جعفری ریز خرد شده، تخم مرغ، نخود سبز، آرد نخودچی، دارچین، نمک و فلفل را مخلوط کرده و با دست ورز می دهیم تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه فرنگی و آب را اضافه می کنیم و می گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه گلوله هایی به اندازه نارنگی برمی داریم و در دست گرد می کنیم و در آب در حال جوش می اندازیم. حرارت را کم می کنیم تا کوفته ها به آرامی بپزند و جا بیفتند.

## کوفته شوید باقالا

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
شوید خرد شده	۱ لیوان
باقلای سبز	۱ لیوان
برنج	۱ استکان
تخم مرغ	۳ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد

## طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج آب پز شده، شوید خرد شده، باقلای پخته، تخم مرغ، آرد نخودچی، نمک و فلفل را مخلوط کرده و با دست خوب ورز می دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می کنیم تا پیاز طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم و پس از آنکه رب و زردچوبه تفت خورد آب به ظرف می افزاییم و می گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه گلوله هایی به اندازه نارنگی برمی داریم، در دست گرد می کنیم و داخل آب جوش می اندازیم. حرارت را کم می کنیم تا کوفته ها بپزند.

## کوفته کاری

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
برنج	۱ استکان
سبزی شامل	
تره، جعفر، شوید، نعناع، ترخون	۱ کیلوگرم
تخم مرغ	۳ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
پودر کاری	۱ قاشق چای خوری
پیاز درشت	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
زردچوبه	$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، برنج پخته شده، سبزی خرد شده، تخم مرغ، آرد نخودچی، پودر کاری، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند.

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی و آب را به پیاز می‌افزاییم و می‌گذاریم آب به جوش بیاید. از مایه کوفته، گلوله‌هایی به اندازه یک نارنگی برداشته در دست گرد می‌کنیم و سپس کوفته‌ها را در آب در حال جوش می‌اندازیم. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم کوفته‌ها آرام بپزند و جا بیفتند.

## کوفته گوشت

## مواد لازم:

۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۱ استکان	کرفس خرد شده
$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری	دارچین
۳ عدد	تخم مرغ
۱ عدد	پیاز درشت
$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری	زردچوبه
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

گوشت چرخ شده، جعفری خرد شده، کرفس ریز خرد شده، دارچین، تخم مرغ نمک و فلفل را مخلوط کرده، با دست خوب ورز می دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. رب گوجه فرنگی و زردچوبه را می افزاییم تا کمی تفت بخورند. آب را اضافه کرده و می گذاریم آب به جوش بیاید.

از مایه کوفته، گلوله هایی به اندازه نارنگی برمی داریم و در دست گرد می کنیم و داخل آب در حال جوش می اندازیم. حرارت را کم می کنیم و می گذاریم کوفته ها آرام بپزند و جا بیفتند.

## کوفته مرغ

## مواد لازم:

گوشت مرغ پخته شده و چرخ شده	۲ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
آرد سوخاری ۱ استکان	
تخم مرغ	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم



**طرز تهیه:**

گوشت مرغ، آرد سوخاری، تخم مرغ، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و با دست ورز می دهیم تا حال چسبندگی پیدا کند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم و می گذاریم تا طلایی شود. رب گوجه فرنگی و زردچوبه را می افزاییم. آب هم اضافه می کنیم و می گذاریم بجوشد. از مایه کوفته، گلوله هایی به اندازه نارنگی برمی داریم، در دست گرد می کنیم و داخل آب در حال جوش می اندازیم. حرارت را کم می کنیم و می گذاریم کوفته ها با حرارت ملایم بپزند و جا بیفتند.



انواع كباب



## کباب شیشلیک

مواد لازم:

گوشت راسته گوسفند یا گوساله	۱ کیلو
پیاز	۲ عدد
روغن زیتون	۱ استکان
فلفل سبز	به میزان کم
دنبه گوشت گوسفند	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

این کباب نیز از گوشت راسته تهیه می‌گردد. طرز تهیه و خواباندن آن مثل کباب برگ است. با این تفاوت که گوشت را قطورتر بریده و شکل منظمی ندارد. هنگام سیخ کشیدن کباب بین هر دو یا سه قطعه گوشت یک تکه دنبه و یک عدد فلفل سبز نیز سیخ می‌کنیم. حرارت آتش بایستی ملایم تر از کباب برگ باشد و مدت پختن آن نیز از کباب برگ بیشتر است.

## کباب برگ

مواد لازم:

گوشت راسته پاک کرده	۱/۵ کیلوگرم
پیاز	۳ عدد

روغن زیتون

۱ استکان

فلفل

به مقدار لازم

طرز تهیه:

گوشت را به پهنای سه انگشت سه انگشت می بریم. گوشت را به قطر نیم سانتی متر ورقه ورقه کرده و در مخلوط پیاز رنده شده نرم و روغن زیتون و فلفل به مدت یک شب می خوابانیم. گوشت کباب بدین ترتیب نرم می شود. گوشت ها را به سیخ می کشیم و با کارد روی آن را می کوبیم. سیخ ها را روی آتش ملایم کباب می کنیم. گاهی سیخ ها را برگردانید. مراقب باشید که کباب خشک نشود. کباب برگ خوب باید کمی آب داشته باشد (تصویر صفحه ۲۳۹).

## استیک کبابی با فردل

مواد لازم:

۴ عدد (در کل ۹۰۰ گرم)	راسته گوساله بدون استخوان
$\frac{1}{3}$ پیمانه	آبلیمو
$\frac{1}{4}$ پیمانه	روغن مایع
۲ جبه و ۳ جبه به طور مجزا	سیر کوییده
$\frac{1}{2}$ پیمانه	دارچین
$\frac{1}{4}$ پیمانه	فلفل قرمز دلمه ای کاملاً خرد
$\frac{1}{4}$ پیمانه	عسل
$\frac{1}{4}$ پیمانه	خردل
به مقدار لازم	نمک و فلفل سیاه

## طرز تهیه:

مقداری نمک و فلفل سیاه روی تکه‌های گوشت بپاشید. آبلیمو، روغن مایع، دارچین و دو حبه سیر کوبیده را با هم مخلوط کرده و روی گوشت بریزید تا تمام قسمت‌های آن به این مخلوط آغشته بشود. تکه‌های گوشت را داخل یک کیسه نایلونی قرار داده، در آن را محکم ببندید. کیسه نایلونی را داخل یک ظرف کم عمق قرار داده، آن را به مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق یا به مدت ۶ ساعت در یخچال نگهداری کنید. کیسه را گه‌گاهی در ظرف جابجا کنید. فلفل قرمز دلمه‌ای، عسل، خردل و باقی مانده سیر (۲ الی ۳ حبه) را با هم مخلوط کرده، داخل یک قابلمه کوچک بریزید. مخلوط را روی حرارت قرار بدهید تا جوش بیاید. سپس حرارت را ملایم کرده، مخلوط را بدون سرپوش به مدت ۵ الی ۷ دقیقه بجوشانید تا کم‌کم غلیظ بشود.

قابلمه را از روی شعله برداشته، کنار بگذارید. تکه‌های گوشت را از نایلون خارج کرده، روی آن‌ها را پاک کنید. استیک‌ها را روی توری قرار داده، بدون سرپوش به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه روی منقل کباب کنید. ۶ الی ۷ دقیقه مانده به پایان زمان پخت، قطعات گوشت را یک‌بار برگردانید و آن‌ها را چندین بار با قلم‌مو به مخلوط عسل آغشته کنید. استیک‌های کبابی را در بشقاب چیده، باقی مانده مخلوط عسل را روی آن‌ها بریزید. اطراف این خوراک را با لوبیاسبز پخته شده تزئین کنید.

## کباب یونانی

## مواد لازم:

گوشت فیله	۱ کیلو
فلفل دلمه	۲ تا ۳ عدد
پیاز	نیم کیلو
کره	۵۰ گرم

نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

گوشت فیله را از طول به اندازه ۳ الی ۴ سانتی متر بریده، سپس آن را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم. یک پیاز را رنده کرده و آن را با دو قاشق روغن زیتون و کمی فلفل مخلوط می‌کنیم. گوشت را برای مدتی در سس می‌خوابانیم. گوشت را به ترتیبی که یک تکه گوشت یک تکه پیاز و یک تکه فلفل به سیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم. مقداری نمک به دو سمت کباب پاشیده و کمی نیز کره می‌مالیم.

**کباب کوبیده****مواد لازم:**

گوشت چرخ شده پر چرب	نیم کیلوگرم
پیاز متوسط	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم. پیاز را داخل گوشت چرخ شده می‌ریزیم. نمک و فلفل اضافه می‌کنیم و خوب با دست ورز می‌دهیم. گوشت باید تا حدی ورز داده شود که حالت چسبندگی پیدا کند. از گوشت، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و روی سیخ پهن می‌کشیم. سیخ‌های کباب را روی آتش کباب می‌کنیم.

**کباب مسینی**



## مواد لازم:

گوشت راسته	نیم کیلوگرم
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
پیاز متوسط	۳ عدد
گوجه‌فرنگی ریز	۱۰ عدد
دنبه	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

گوشت را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای، پیاز و دنبه را هم به قطعات ریز و کوچک تقسیم می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را هم حلقه حلقه می‌کنیم. برای تهیه این کباب از سیخهای چوبی کوتاه استفاده می‌شود. گوشت، فلفل، پیاز و دنبه را به سیخ می‌کشیم.

کف ظرف را گوجه‌فرنگی حلقه شده می‌چینیم و سیخهای کباب را روی گوجه‌ها می‌چینیم و نمک و فلفل می‌پاشیم. ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کباب‌ها با حرارت ملایم بپزند.

## کباب ایتالیایی

## مواد لازم:

گوشت راسته	نیم کیلوگرم
سیر	۵ حبه
فلفل سبز تند	۷ عدد

۳ عدد	بادمجان
۲ عدد	پیاز درشت
۴ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب

#### طرز تهیه:

گوشت را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم و در روغن زیتون، زعفران حل شده در آب و سیر رنده شده و نمک و فلفل می‌خوابانیم. بادنجان‌ها را ریز خرد می‌کنیم. پیازها را هم ریز خرد می‌کنیم. در هر سیخ، گوشت خرد شده، بادنجان، پیاز و فلفل می‌گذاریم و سپس آنها را روی حرارت کباب می‌کنیم.

### کباب تری

#### مواد لازم:

نیم کیلوگرم	گوشت راسته
۲ عدد	پیاز درشت
۱ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۳ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

#### طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، داخل گوشت می‌ریزیم. روغن زیتون، آبلیمو، نمک، فلفل و زعفران آب زده را هم اضافه کرده و می‌گذاریم گوشت در این مواد چند ساعتی بماند. سپس گوشتها را سیخ کرده، روی حرارت کباب می‌کنیم.

### کباب قفقازی

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	فیله گوسفند
۳۰۰ گرم	فیله مرغ
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
۱ عدد	پیاز درشت
۱ عدد	گوجه‌فرنگی
۳۰۰ گرم	سبزیجات معطر
۱۰۰ گرم	کره
به مقدار لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل

طرز تهیه:

فیله مرغ، فیله گوسفند، فلفل دلمه‌ای، پیاز و گوجه‌فرنگی را به شکل خالهای باریک برش می‌دهیم. کره را روی حرارت آب می‌کنیم. سپس گوشتها را به همراه نمک و فلفل داخل کره ریخته و با حرارت تند همه را تفت می‌دهیم و در آخر سبزیجات معطر را اضافه کرده و با حرارت کم می‌گذاریم تا کاملاً بپزد.

## کباب تاوه‌ای

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
سیب زمینی درشت	۱ عدد
گوجه فرنگی درشت	۱ عدد

## طرز تهیه:

پیاز را در گوشت رنده می‌کنیم. نمک و فلفل را اضافه کرده و مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب گوشت را ورز می‌دهیم. گوشت را کف تاوه پهن می‌کنیم. روی گوشت گوجه‌فرنگی حلقه شده و سپس سیب‌زمینی حلقه شده می‌گذاریم. تاوه را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کباب با شعله کم بپزد.

## کباب پنجه

## مواد لازم:

فیله گوساله	نیم کیلوگرم
دنبه	۱۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

گوشت را به قطعات کوچک تقسیم کرده و به مدت چند ساعت در مخلوط روغن زیتون، نمک، فلفل و پیاز خرد شده می خوابانیم. موقع سیخ کردن، لابلاهی گوشت، قطعات دنبه قرار داده و سپس روی حرارت کباب می کنیم.

## جوجه کباب سرخ شده

## مواد لازم:

۱ عدد	مرغ بی استخوان
۲ عدد	پیاز درشت
۵ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۱ قاشق غذاخوری	زعفران آب زده
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن مایع

## طرز تهیه:

گوشت مرغ را در مخلوط پیاز خرد شده، روغن زیتون، زعفران آب زده، نمک و فلفل به مدت چند ساعت می خوابانیم. سپس گوشتها را در سینی اجاق گاز می ریزیم و کمی روغن مایع به آن اضافه می کنیم و روی حرارت می گذاریم تا خوب سرخ شود.

## موجه کباب چینی

### مواد لازم:

مرغ بی استخوان	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سویا سس	۱ استکان
نمک	به مقدار لازم
لفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

مرغ را به قطعات ریز تقسیم کرده و به مدت چند ساعت در مخلوط پیاز خرد شده، سویا سس، نمک و فلفل می خوابانیم. سپس گوشتها را به سیخ کشیده و روی منقل کباب می کنیم.

## کباب ماهی اوزون برون

### مواد لازم:

ماهی اوزون برون	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
زعفران آب زده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
لفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ماهی را بی استخوان کرده و به شکل قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم. گوشت ماهی را برای چند ساعت در مخلوط پیاز خرد شده، روغن زیتون، آبلیمو، زعفران آب زده، نمک و فلفل می‌خوابانیم. سپس گوشتها را سیخ کرده و روی حرارت کباب می‌کنیم.

## کباب ماهی کوسه

## مواد لازم:

نیم کیلوگرم	ماهی کوسه
۱ عدد	پیاز درشت
۴ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲ قاشق غذاخوری	زعفران آب زده
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

ماهی را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم. گوشت ماهی را به مدت ۲ ساعت در مخلوط پیاز خرد شده، روغن زیتون، آبلیمو، زعفران آب زده، نمک و فلفل می‌خوابانیم. سپس گوشت ماهی را سیخ کرده و روی حرارت کباب می‌کنیم.

## کباب ماهی قزل آلا

مواد لازم:

ماهی قزل آلا	۲ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی ها را نمک و فلفل می پاشیم و روی سطح ماهیها را با فرچه مخصوص، روغن زیتون می مالیم. ماهی ها را درسته به سیخ می کشیم و روی حرارت کباب می کنیم.

## کباب میگو

مواد لازم:

میگو	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

میگوها را در پیاز خرد شده، روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل می خوابانیم تا گوشت میگوها نرم شود. میگوها را به سیخ کشیده، روی حرارت کباب می کنیم.



## شش کباب

## مواد لازم:

گوشت راسته یا فیله پاک کرده	۱ کیلو
فلفل سبز دلمه‌ای	۲ عدد
پیاز ریز سفید	۲۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی ریز	۱۲ عدد
ماست	۱ فنجان
کره	۵۰ گرم
پیاز رنده شده	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
زعفران ساییده	۱ قاشق چایخوری
فلفل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
نمک	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم داخل ماست می‌ریزیم، پیاز رنده شده و فلفل کوبیده و آبلیمو را اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم. گوشت‌ها را به شکل مکعب‌های کوچک بریده و در مایه ماست ۱۰ تا ۱۲ ساعت می‌خوابانیم. پیازها را پوست کنده فلفل را هم تکه تکه بریده و گوشت و فلفل و گوجه‌فرنگی و پیاز را یک در میان به سیخ می‌کشیم و روی حرارت ملایم گوشت‌ها را کباب کرده کباب‌ها را در دیس می‌کشیم و روی آن کمی نمک پاشیده و کمی کره روی آن قرار می‌دهیم.



انواع گراتن



## کراتن بادنبان

مواد لازم:

۴ عدد	بادنبان
۱ لیوان	شیر
۱۰۰ گرم	کره
۲ قاشق غذاخوری	آرد
۱۰۰ گرم	خامه
۱ لیوان	مغز نان سفید خرد شده
۳ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۲۵۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ عدد	پیاز درشت
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
۱ استکان	پنیر پیتزای رنده شده
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل را اضافه

می‌کنیم و با کمی آب می‌گذاریم گوشت بپزد و به روغن بیفتد. بادنجان‌ها را هم کبابی کرده، پوست می‌کنیم و ریز خرد می‌کنیم. نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا آرد سرخ شود. شیر را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و آرام آرام هم می‌زنیم تا شیر و آرد مخلوط شوند و شیر بجوشد و کمی غلیظ شود. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و سپس سس را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را با آن مخلوط می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم.

یک لایه سس، یک لایه بادنجان، یک لایه گوشت و کمی جعفری ریخته و تمام ظرف را به این صورت پر می‌کنیم. در انتها مغز نان‌های سفید را خرد کرده، روی مواد می‌ریزیم و مابقی کره را هم خرد کرده روی نانها قرار می‌دهیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا گراتن آماده شود.

## گراتن گل کلم

مواد لازم:

۱ عدد	گل کلم کوچک
۱ لیوان	مغز نان سفید خرد شده
۱۰۰ گرم	کره
۱ استکان	پنیر پیتزای رنده شده
۱ لیوان	شیر
۲ قاشق غذاخوری	آرد
۱۰۰ گرم	خامه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

گل کلم ها را به قطعات کوچکتری تقسیم کرده و به همراه آب و نمک می گذاریم بپزد. سپس گل کلم ها را در آبکش می ریزیم و می گذاریم آب آنها کشیده شود. نیمی از کره را روی حرارت می گذاریم. پس از آنکه کره آب شد، آرد را در آن تفت می دهیم تا طلایی شود. شیر را آرام آرام داخل کره و آرد می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا آرد و شیر مخلوط شده و سس غلظت یابد. نمک و فلفل را هم به سس اضافه می کنیم و بعد آن را از روی حرارت برمی داریم و خامه را به آن می افزاییم.

کف ظرف پیرکس را چرب کرده، گل کلم های پخته شده را می چینیم و روی آن را سس می ریزیم. مغز نانهای خرد شده و کره خرد شده را روی سس قرار می دهیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می پوشانیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می گذاریم.

## گراتن ماکارونی

## مواد لازم:

۱ بسته	ماکارونی
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ عدد	پیاز درشت
۱ استکان	پنیر پیتزای رنده شده
۱۰۰ گرم	کره
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۱ لیوان	شیر
۲ قاشق غذاخوری	آرد
۱۰۰ گرم	خامه

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا سرخ شود. گوشت را داخل پیاز می ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک و فلفل را به آن می افزاییم و می گذاریم با کمی آب گوشت بپزد و به روغن بیفتد. ماکارونی را آبکش می کنیم. نیمی از کره را روی حرارت می گذاریم و آرد را به آن اضافه می کنیم تا آرد سرخ شود. شیر را آرام آرام داخل آرد می ریزیم و هم می زنیم تا شیر و آرد مخلوط شود. نمک و فلفل را هم به سس می افزاییم و بعد سس را از روی حرارت برمی داریم و با خامه مخلوط می کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می کنیم. کف ظرف را سس می ریزیم. سپس ماکارونی و مایه گوشتی را قرار می دهیم و مابقی سس را روی مواد می ریزیم. روی سس را پنیر پیتزا ریخته و مابقی کره را تکه تکه کرده روی مواد قرار می دهیم. ظرف را به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می دهیم تا گراتن آماده شود.

## گراتن مرغ و بادنجان

## مواد لازم:

گوشت مرغ پخته و خرد شده	۲ لیوان
بادنجان	۶ عدد
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم



## طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا آرد سرخ شود. شیر را به آرامی روی آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در شیر حل شود. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و می‌گذاریم سس غلیظ شود. بادنجان‌ها را حلقه حلقه کرده، نمک می‌پاشیم و در روغن سرخ می‌کنیم تا بادنجان‌ها نرم شوند. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم.

کمی از سس را کف ظرف می‌ریزیم. روی سس، بادنجان‌ها را قرار می‌دهیم. روی بادنجان‌ها، مرغهای پخته شده را می‌ریزیم. مجدداً یک لایه بادنجان روی گوشت می‌گذاریم. مابقی سس را روی بادنجان‌ها می‌ریزیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم. ظرف را به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا گراتن آماده شود.

## گراتن سیب زمینی

## مواد لازم:

سیب زمینی متوسط	۵ عدد
شیر	۱ لیوان
پنیر پیتزای رنده شده	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها را ورقه ورقه می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. یک لایه سیب زمینی می‌چینیم روی آن کره و پنیر پیتزا قرار می‌دهیم و تمام ظرف را به همین

شکل پر می‌کنیم. سپس شیر را با نمک و فلفل مخلوط کرده و روی مواد می‌ریزیم و به مدت یک ساعت ظرف را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم. (تصویر صفحه ۳۴۱).

## گراتن کلم بروکسل

مواد لازم:

کلم بروکسل	۱ عدد
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
مغز نان سفید خرد شده	۱ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

کلم بروکسل‌ها را خرد کرده و با آب و نمک می‌گذاریم بپزد. سپس کلم بروکسل‌ها را در آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم آب کلم‌ها خارج شود. نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. آرد را در کره تفت می‌دهیم تا آرد سرخ شود. شیر را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. نمک و فلفل هم می‌افزاییم. پس از آنکه سس غلیظ شد آنرا از روی حرارت برمی‌داریم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. کمی از سس را کف ظرف می‌ریزیم. کلم بروکسل‌های پخته شده را روی سس‌ها قرار داده و روی بروکسل‌ها را سس می‌ریزیم. مغز نان سفیده‌ها و نیمی دیگر کره را که خرد کرده‌ایم روی سس می‌ریزیم و روی آنها پنیر پیتزا می‌پاشیم. ظرف را در فر به مدت ۱ ساعت در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا گراتن آماده شود.

## گراتن تره فرنگی

مواد لازم:

تره فرنگی	۳ دسته
مغز نان سفید خرد شده	۱ لیوان
کره	۱۰۰ گرم
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
شیر	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

تره فرنگی را خرد کرده و به همراه آب و نمک می‌گذاریم بپزد. سپس آن را در آبکش می‌ریزیم و می‌گذاریم آب آنها کشیده شود. نیمی از کره را روی حرارت می‌گذاریم. پس از آنکه کره آب شد، آرد را در آن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. شیر را آرام آرام داخل کره و آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد و شیر مخلوط شده و سس غلظت یابد. نمک و فلفل را هم به سس اضافه می‌کنیم و بعد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و خامه را به آن می‌افزاییم.

کف ظرف نسوز و یا پیرکس را چرب کرده، تره فرنگی پخته شده را می‌چینیم و روی آن سس می‌ریزیم. مغز نانهای خرد شده و کره خرد شده را روی سس قرار می‌دهیم. روی مواد را با پنیر پیتزا می‌پوشانیم و به مدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم.



انواع سالاد



## تعریف سالاد

سالاد، غذایی است که قبل از غذا به عنوان پیش غذا، بعد از غذای اصلی به عنوان یک وعده مجزا، همراه با غذای اصلی، یا خود به عنوان یک وعده غذای اصلی مصرف می شود. اصل لغت سالاد، فرانسوی است که خود ریشه لاتینی دارد.

معمولاً "سالادها مخلوطی از سبزیجات خام هستند. در سالادهای سبز رنگ، اغلب از سبزیجات سبز برگ مثل انواع کاهو، اسفناج، قاصدک و... استفاده می شود. دیگر موادی که در تهیه سالاد از آنها استفاده می شود عبارتند از:

■ گوجه فرنگی - خیار - فلفل سبز - قارچ - پیاز (تصویر صفحه ۳۴۱).

البته از پاستا، زیتون، سیب زمینی پخته، برنج، انواع گوشت، پنیر، ماکارانی و ماهی هم در تهیه سالادها استفاده می شود.

سالادها معمولاً با انواع سس ها تزئین شده و طعم و مزه خاصی می گیرند (برحسب سس به کار رفته). از جمله این سس ها: سس مایونز، سس روسی، سس هزارچیزه، روغن زیتون، سس فرانسوی و... می باشند.

### انواع مختلف سالاد

در تهیه سالادها به جز سبزیجات سبز برگ از دیگر مواد غذایی هم استفاده می شود. مثل:

■ سالاد مرغ

■ سالاد تخم مرغ

- سالاد میوه که در تهیه آن، از میوه‌های تکه و پوست کنده شده استفاده می‌کنند. معمولاً آب میوه را هم داخل سالاد می‌ریزند.
- سالاد پاستا
- سالاد ماکارانی
- سالاد سیب‌زمینی
- سالاد تبولی حاوی بلغور گندم، جعفری، گوجه فرنگی، خیار، آبلیمو، روغن.
- سالاد والدورف حاوی سیب، کرفس و خامه.
- سالاد واترگیت حاوی پسته، آناناس له شده، پرتقال مندرین (نوعی پرتقال که پوست نازکی دارد که به آسانی کنده می‌شود) و خامه زده شده.

### تاریخچه سالاد

در قرون وسطی، پس از اینکه در هوای سرد زمستان، مردم گوشت نمک زده و ترشی و سبزیجات می‌خوردند، با آمدن فصل بهار آنها محتاج سبزیجات تازه می‌شدند. تا اینکه دوباره بعد از کاشت سبزیجات به آن دسترسی نداشتند.

تاریخ می‌گوید به دلیل آن که فقرا نسبت به ثروتمندان، سالاد بیشتری مصرف می‌کردند سالم‌تر می‌ماندند؛ آن هم تنها به این دلیل که سبزیجات از گوشت و دیگر فرآورده‌های حیوانی ارزان‌تر بود.

در حقیقت سالادها، چه پخته و چه خام حاوی موادی هستند که برای سلامتی، ضروری می‌باشند، از جمله املاح، ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی. بنابراین مصرف بسیار آن توصیه می‌گردد.

**سالاد تخم‌مرغ:** خود به عنوان نوعی سس برای انواع ساندویچ مورد استفاده قرار می‌گیرد. در تهیه آن از تخم‌مرغ سفت ریز شده، سس مایونز، سس خردل، کرفس ریز شده، نمک و فلفل استفاده می‌کنند. چربی و کلسترول این سس بسیار بالاست. با



این حال هنوز هم بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آمریکا، به این سس، مایونز تخم مرغ می‌گویند.

**سالاد سیب‌زمینی:** نوعی سالاد است که از سیب‌زمینی تهیه می‌شود. البته انواع متفاوتی از این سالاد با اضافه نمودن مواد افزودنی مختلف در سراسر دنیا وجود دارد. هر کسی هم ادعا می‌کند که سالاد او بهترین و کامل‌ترین سالاد سیب‌زمینی می‌باشد. اگرچه این مسئله تنها به ذائقه افراد بستگی دارد.

برخی سیب‌زمینی را همراه با خامه دوست دارند. برخی دیگر سیب‌زمینی که با سس‌های مختلف مخلوط شده باشد را ترجیح می‌دهند. بعضی‌ها سیب‌زمینی را به صورت پخته و نرم و بعضی دیگر سیب‌زمینی سرخ و برشته را ترجیح می‌دهند.

#### انواع مختلف سالاد سیب‌زمینی عبارتند از:

■ سالادی که با سیب‌زمینی‌های کوچک تهیه می‌شود. در تهیه‌ی این سالاد از سیب‌زمینی‌های کوچک پخته همراه با پوست‌شان استفاده می‌کنند.

■ سالادی که با سیب‌زمینی‌های بزرگ‌تر تهیه می‌شود. این سیب‌زمینی‌ها را با پوست می‌پزند و برای مصرف داخل سالاد پوست آن‌ها را می‌گیرند و تکه‌تکه‌شان می‌کنند.

■ سالاد سیب‌زمینی با سس مایونز، خامه ترش و یا شیر.

■ سالاد سیب‌زمینی به همراه سرکه.

■ سالاد سیب‌زمینی با گوشت، ماهی کولی و سس خردل.

■ سالاد سیب‌زمینی همراه با خیار شور و یا ادویه‌جات تازه.

■ سالاد سیب‌زمینی با پیاز خام، پیاز پخته یا ترشی پیاز.

سالاد سیب‌زمینی را معمولاً "همراه با کباب یا انواع بریانی میل می‌کنند.

مواد لازم برای سُس سالاد:

۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲ قاشق غذاخوری	آب نارنج
۲ قاشق غذاخوری	ریحان تازه یا ساطوری شده
۲ - ۱ جبه (در صورت تمایل)	سیر (رنده شده)
۲ قاشق غذاخوری	آب انار شیرین
به مقدار لازم	نمک

### سالاد اسفناج (۱)

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	اسفناج
۱۰۰ گرم	کلم قرمز
۱ عدد	پیاز متوسط
نصف فنجان	برگه هلو
۱ فنجان	مغز تخمه آفتابگردان

طرز تهیه:

برگ‌های اسفناج را شسته و درشت خرد کنید. سپس آن‌ها را در ظرفی بریزید. کلم قرمز را به صورت خالالی باریک بریده و یا رنده کنید زیرا بعضی از افراد آن را نمی‌جویند.

سپس پیاز را خالالی و برگه‌ی هلو را به صورت باریک ببرید و همه را به همراه مغز تخمه‌ی آفتابگردان به ظرف محتوی اسفناج اضافه کنید. خوب هم بزنید تا همه‌ی مواد با یکدیگر مخلوط شوند.

برای سُس این سالاد در ظرفی جدا، روغن زیتون و آب نارنج (به جای آن می‌توانید

از سرکه سیب یا آبغوره نیز استفاده کنید) را با هم مخلوط کنید. کمی نمک بیفزایید و بعد سس را بجشید. ملس بودن سس را می توانید با آب انار تازه کم و یا زیاد کنید. بعد از اینکه مزه دلخواه را به دست آوردید، سیر رنده شده و ریحان ساطوری شده را به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید. آنگاه روی سالاد بریزید و سالاد را دوباره با سس مخلوط کرده و سپس سرو کنید.

### نکات تغذیه‌ای:

- ۱- این سالاد به علت دارا بودن آهن برای افراد کم خون یا دچار فقر آهن و کسانی که ضعف بدنی دارند یا حتی دچار ریزش مو هستند بسیار مفید می باشد.
- ۲- به علت دارا بودن مقدار بالای اسید فولیک برای خانم های باردار مناسب است، ولی اسید فولیک در اسفناج خام موجود است و در اثر پختن از بین می رود.
- ۳- اسفناج به علت دارا بودن انتی اکسیدان ها، با سرطان و تصلب شرائین مقابله می کند.
- ۴- اسفناج خام به علت دارا بودن فیبر روده را فعال و تخلیه می کند.
- ۵- بیماران کلیوی باید از خوردن اسفناج خودداری کنند، زیرا به علت دارا بودن اسید اکسالیک، با کلسیم ترکیب شده و سنگ کلیه را به وجود می آورد.

## سالاد اسفناج (۲)

### مواد لازم:

اسفناج تازه	نیم کیلو
کلم برگ قرمز	۱ عدد متوسط
نخود سبز	۱ فنجان
پیاز	۱ عدد متوسط
برگه زردآلو	$\frac{1}{4}$ فنجان

۱ فنجان	مغز تخمه‌ی آفتابگردان
به میزان کم	نمک
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۱ لیوان	سس

## طرز تهیه:

اسفناج‌ها را شسته و می‌گذاریم روی حرارت تا پخته شود، بعد از خنک شدن برگ کلم و برگه زردآلو را خرد می‌کنیم و با مغز تخمه و پیاز و نخود سبز در ظرفی مناسب می‌ریزیم و آبلیمو، سس و نمک به آن اضافه می‌نماییم، آنوقت آماده سرو می‌باشد.

## سالاد الویه

## مواد لازم:

۱ عدد	سینه مرغ
۳ عدد	تخم مرغ
۴ عدد	سیب زمینی متوسط
$\frac{1}{4}$ لیوان	نخود سبز
۱ لیوان	خیارشور خرد شده
۱ لیوان	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک
۳ قاشق غذاخوری	روغن زیتون یا روغن مایع

## طرز تهیه:

سینه مرغ، تخم مرغ، سیب زمینی و نخود سبز را می‌پزیم. تخم مرغ و سیب زمینی را پوست کنده، ریز می‌کنیم و با سینه مرغ خرد شده، نخود سبز و خیارشور خرد شده

مخلوط می‌کنیم. تمامی مواد را با سس مایونز و نمک و روغن زیتون و یا روغن مایع مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم.  
(تصویر صفحه ۳۴۲).

## سالاد الویه مخصوص

مواد لازم:

۱ عدد	سینه مرغ متوسط
۷۵۰ گرم	سیب زمینی
۲۰۰ گرم	خیارشور
۱ قوطی	نخود فرنگی
۴ عدد	تخم مرغ آب پز شده سفت
۲ عدد	هویج آب پز
نصف فنجان	خامه
به مقدار دلخواه	زیتون
به مقدار لازم	جعفری
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲ فنجان	سس مایونز
۴ قاشق سوپخوری	سرکه با آبلیمو
به مقدار دلخواه	گوجه فرنگی
به قدر دلخواه	نمک و فلفل

طرز تهیه:

سینه مرغ را با پیاز، هویج، ۲ قاشق آبلیمو، کمی نمک و یک لیوان آب می‌گذاریم که پخته شود و آب آن کاملاً کشیده شود. سیب زمینی را بعد از آب پز شدن پوست

گرفته، خیلی ریز خرد می‌کنیم. استخوان‌های مرغ را جدا کرده و گوشت آن را خرد می‌کنیم. بعد هویج و خیارشور را خرد و با کلیه مواد خرد شده و نخود فرنگی مخلوط کرده و در ظرف بزرگی می‌ریزیم. تخم‌مرغ را بعد از خرد کردن با بقیه آبلیمو، روغن زیتون، خامه، نصف مقدار سس مایونز، کمی نمک و فلفل خوب مخلوط می‌کنیم. سپس در یک ظرف مناسب مواد سالاد الویه را ریخته و آن را به شکل دلخواه درست می‌کنیم. بقیه سس مایونز را با کاردک بر سطح سالاد می‌کشیم و با خیارشور، گوجه‌فرنگی گل شده، جعفری، تعدادی زیتون و نخودفرنگی روی آن را تزیین می‌کنیم.

### سالاد بادنجان

مواد لازم:

بادنجان	متوسط ۳ عدد
تخم‌مرغ	۲ عدد
ساقه پیازچه	۲ عدد
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
گوجه‌فرنگی متوسط	۱ عدد

## طرز تهیه:

بادنجان‌ها را کبابی کرده، پوست می‌کنیم و خرد می‌کنیم. تخم‌مرغ‌ها را پخته، پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم و به همراه پیازچه خرد شده، گوجه‌فرنگی خرد شده، جعفری خرد شده مخلوط می‌کنیم.

سس مایونز، روغن زیتون، نمک، فلفل و سرکه را مخلوط می‌کنیم و روی مواد بالا می‌ریزیم تا مواد کاملاً به سس آغشته شود.

## سالاد پنیر

## مواد لازم:

۱ لیوان	پنیر معمولی رنده شده
۲ عدد	ساقه کرفس
۲ عدد	هویج متوسط
۱ لیوان	ماست چکیده
۱ لیوان	خامه
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

کرفس و هویج را پاک کرده، شسته و به صورت خلالهای بسیار باریک درمی‌آوریم. ماست چکیده، خامه، جعفری خرد شده، آبلیمو، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و کرفس و هویج را داخل آن می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد با سس کاملاً مخلوط شود. روی سالاد را با پنیر رنده شده می‌پوشانیم.

## سالاد پیازچه

مواد لازم:

۱/۳ لیوان	پیازچه خرد شده
۲ لیوان	سیب زمینی پخته و خرد شده
۲ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	شوید خرد شده
۱ قاشق مرباخوری	نمک
۱/۳ قاشق چای خوری	فلفل
۱ لیوان	سس مایونز
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو

طرز تهیه:

تخم مرغ را پخته و پوست کنده و ریز خرد می کنیم. تخم مرغ خرد شده، سیب زمینی پخته و خرد شده، پیازچه خرد شده را با هم مخلوط می کنیم. سس مایونز را با نمک، فلفل، آبلیمو و شوید خرد شده مخلوط کرده و روی سالاد می ریزیم و خوب هم می زنیم تا تمام مواد به سس آغشته شود.

## سالاد تره فرنگی

مواد لازم:

۱ لیوان	تره فرنگی خرد شده
۱ عدد	گوجه فرنگی درشت
۳ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده



۱ قاشق غذاخوری	خردل
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۱ قاشق مرباخوری	نمک
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	فلفل
۳ قاشق غذاخوری	روغن زیتون

## طرز تهیه:

زرده یکی از تخم مرغ‌ها را خام با چنگال می‌زنیم. نمک، فلفل، سرکه، خردل و روغن زیتون را اضافه کرده و تمام مواد را خوب با هم می‌زنیم. تره فرنگی را داخل آب ریخته و می‌گذاریم یک ربع بجوشد، سپس در آبکش می‌ریزیم و رویش آب می‌ریزیم. تره فرنگی را داخل سس می‌ریزیم. گوجه فرنگی خردشده، تخم مرغ پخته و خردشده و جعفری را هم اضافه می‌کنیم و مواد را خوب هم می‌زنیم.

## سالاد تن ماهی

## مواد لازم:

۱ قوطی	کنسرو تن ماهی
۲ عدد	تخم مرغ
۲ عدد	سیب زمینی متوسط
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۱ لیوان	سس مایونز
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

تخم مرغ و سیب زمینی ها را می پزیم، سپس پوست کنده و ریز خرد می کنیم. تخم مرغ، سیب زمینی، تن ماهی را مخلوط می کنیم. روغن زیتون، سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل را مخلوط کرده و روی مواد می ریزیم و هم می زنیم تا مواد به سس آغشته شوند.

## سالاد جوانه

## مواد لازم:

۱ لیوان	جوانه گندم
۲ عدد	تخم مرغ
۳ عدد	سیب زمینی متوسط
نصف لیوان	نخود سبز پخته
۲ عدد	ساقه پیازچه
۱ لیوان	خیارشور خرد شده
۱ لیوان	سس مایونز
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

تخم مرغ ها و سیب زمینی ها را می پزیم و پس از پخته شدن، خرد می کنیم. جوانه گندم، تخم مرغ، سیب زمینی، نخود سبز، پیازچه خرد شده و خیارشور را با هم مخلوط می کنیم. سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل را هم مخلوط کرده، روی مواد سالاد ریخته و خوب هم می زنیم.

## سالاد فردل

### مواد لازم:

۱ قوطی	تن ماهی
۲ عدد	تخم مرغ
۱ لیوان	خیارشور ریز شده
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۲ عدد	ساقه پیازچه
۲ قاشق غذاخوری	سس خردل
۱ لیوان	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

### طرز تهیه:

تخم مرغ ها را پخته، خرد می کنیم. تخم مرغ خرد شده، تن ماهی، خیارشور، جعفری، پیازچه خرد شده را با مخلوط سس خردل، سس مایونز، نمک و فلفل مخلوط می کنیم و خوب به هم می زنیم تا مواد با هم مخلوط شده و به سس آغشته شوند.

## سالاد ذرت

(یک سالاد پر کالری برای افراد کم اشتها)

### مواد لازم:

۱ لیوان	ذرت پخته شده
نصف لیوان	هویج پخته شده

۱ لیوان	نخود سبز پخته
۱ لیوان	کاهوی خرد شده
۱ لیوان	مغز پرتقال خرد
۱۰۰ گرم	کالباس
۱۰۰ گرم	خامه
۱۰۰ گرم	سس مایونز
۲ قاشق غذاخوری	شکر
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
$\frac{1}{3}$ قاشق مرباخوری	نمک

#### طرز تهیه:

برای پخت ذرت، بلال را با چوب آن در دیگ زودپز با مقداری نمک می‌ریزیم که در مدت ۲ ساعت خواهد پخت. سس مایونز، خامه، آبلیمو، نمک و شکر را مخلوط می‌کنیم. کالباس، نخود سبز، ذرت، کاهو و هویج و مغز پرتقال خرد شده را نیز با هم مخلوط می‌کنیم. سپس این مواد را در ظرفی ریخته و روی آن را با سس و هویج تزئین می‌کنیم.

#### نکات تغذیه‌ای:

■ این سالاد پرکالری، برای افراد کم‌اشتها به خصوص کودکان کم‌اشتها مناسب است.  
 ■ در این سالاد از هویج پخته استفاده شده است و همان‌طوری که در بخش دانستنی‌های تغذیه آمده است، خواص آنتی‌اکسیدانی هویج پخته از هویج خام بیشتر است.

■ سعی کنید از کالباسی استفاده کنید که دارای مارک تجاری معتبر و استاندارد باشد.  
 ■ به علت وجود خامه و سس و کالباس در این سالاد، سعی کنید که آن را به مدت طولانی نگهداری نکنید و آن را به مقدار مصرف برای یک وعده غذایی تهیه نمایید.

■ این سالاد، یک غذای سرد است که می‌توان آن را با نان باگت برای کودکان سرو کرد.

■ انرژی کل غذا، ۱۶۳۰ کالری است که اگر توسط ۴ نفر میل شود، سهم هر فرد به‌طور متوسط ۴۰۷ کالری است.

## سالاد روس

### مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۳ عدد
نخود سبز	$\frac{1}{4}$ لیوان
سبزی خرد شده: نعناع، ترخان، جعفری	۲ قاشق غذاخوری
سینه مرغ	۱ عدد
سس مایونز	$\frac{1}{4}$ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
خیار شور خرد شده	$\frac{1}{4}$ لیوان

### طرز تهیه:

سیب‌زمینی، نخود سبز و مرغ را می‌پزیم. سیب‌زمینی و مرغ را خرد می‌کنیم و با نخود سبز و خیارشور خرد شده و سبزیجات خرد شده مخلوط می‌کنیم. سس مایونز را با روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و روی مواد بالا می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم.

## سیالاد زیتون با گوجه فرنگی

مواد لازم:

۱ عدد	پیاز قرمز کوچک
۴ عدد	گوجه فرنگی
$\frac{1}{4}$ پیمانه	زیتون سیاه بدون هسته
۳ پیمانه	شاهی و یا هر نوع سبزی معطر
۲ پیمانه	برگ ریز اسفناج
۱ قاشق سوپخوری	برگ کشنیز خرد شده
به مقدار لازم	نمک و فلفل
$\frac{1}{4}$ پیمانه (در صورت تمایل)	ترشی فلفل قرمز

مواد لازم برای تهیه سس:

۲ قاشق سوپخوری	روغن زیتون
۱ قاشق سوپخوری	آبلیمو
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	شکر
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	جعفری خرد شده
۱ قاشق چایخوری	تخم زیره
۲ جبه	سیر کوبیده

طرز تهیه سس:

تمام مواد لازم را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید.

## طرز تهیه سالاد:

گوجه فرنگی ها را به ۸ قسمت تقسیم کرده پیازها را ورقه ورقه برش دهید ورقه های پیاز را از هم جدا کنید. گوجه فرنگی، پیاز، زیتون، نمک، فلفل، سبزی معطر، اسفناج و ترشی فلفل را با هم مخلوط کرده سپس سس را روی سالاد بریزید، در نهایت گشنیز خرد شده را روی سالاد بپاشید.

## سالاد سبزی

## مواد لازم:

سیب زمینی متوسط	۳ عدد
فلفل دلمه ای	۱ عدد
گوجه فرنگی متوسط	۲ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

سیب زمینی ها را پخته، پوست کنده و خرد می کنیم. فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی را هم خرد می کنیم. تخم مرغ ها را می پزیم، پوست می کنیم و خرد می کنیم. سیب زمینی، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، تخم مرغ را مخلوط می کنیم. سس مایونز، سرکه، روغن زیتون، نمک و فلفل را مخلوط می کنیم و تمام مواد را با سس آغشته می کنیم.

## سالاد سوسیس

### مواد لازم:

۲۵۰ گرم	سوسیس
۴ عدد	سیب زمینی متوسط
۸ عدد	خیارشور متوسط
۲ عدد	ساقه پیازچه
۱ لیوان	سس مایونز
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

### طرز تهیه:

سیب زمینی و سوسیس را پخته و خرد می‌کنیم. خیارشور و پیازچه را نیز خرد می‌کنیم. سس مایونز، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و روی مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

## سالاد سوسیس و ذرت

### مواد لازم:

۲۵۰ گرم	سوسیس
۱ لیوان	خیارشور خرد شده
۱ لیوان	ذرت
۳ عدد	سیب زمینی متوسط
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای کوچک



۱ لیوان	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

## طرز تهیه:

سوسیس ها را آب پز کرده و خرد می کنیم. سیب زمینی ها را هم پخته و خرد می کنیم. سوسیس، سیب زمینی، ذرت پخته شده، خیارشور خرد شده، فلفل دلمه ای خرد شده را با هم مخلوط می کنیم. سس مایونز را هم با نمک و فلفل مخلوط کرده، بر روی مواد سالاد می ریزیم و خوب به هم می زنیم.

## سالاد سیب زمینی (رنگارنگ)

## مواد لازم

۱۵۰ گرم	پنیر گودا
۵۰۰ گرم	سیب زمینی
$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری	زیره
۵ قاشق غذاخوری	سرکه
۲ عدد	تخم مرغ آب پز سفت
۱ قاشق چایخوری	خردل
۵ قاشق غذاخوری	روغن آفتابگردان
۱ عدد	کدو
۲۵۰ گرم	تره و جعفری
۱ عدد	فلفل دلمه
به مقدار لازم	نمک و فلفل

**طرز تهیه:**

سیب زمینی‌ها را شسته و با زیره حدود ۲۰ دقیقه بپزید سپس پوست کنده و به صورت مکعب‌های ریز خرد کنید، تره و جعفری، خردل، روغن آفتابگردان و سرکه را با نمک و فلفل مخلوط کرده و به سیب زمینی اضافه نمایید کدو و فلفل دلمه را شسته و همراه با پنیر گودا به صورت مکعب خرد کرده و با سیب زمینی‌ها مخلوط کنید. تخم مرغ‌ها را پوست گرفته و به ۸ قسمت تقسیم کرده، سالاد را در ظرف کشیده و با تخم مرغ‌ها آن را تزیین نمایید.

**سالاد سیب زمینی و گردو****مواد لازم:**

سیب زمینی پخته و خرد شده	۲ لیوان
خیارشور خرد شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
پیازچه خرد شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
مغز گردوی خرد شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
کالباس خرد شده	۱ لیوان
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
سس مایونز	۱ لیوان

**طرز تهیه:**

سیب زمینی پخته و خرد شده، خیارشور خرد شده، پیازچه خرد شده، مغز گردوی خرد شده و کالباس خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز را با نمک و آبلیمو مخلوط کرده و روی مواد می‌ریزیم و خوب می‌زنیم تا مواد با سس آغشته شود.

## سالاد عدس

مواد لازم:

۱ لیوان	عدس پخته
۱ عدد	پیاز متوسط
۲ عدد	تخم مرغ
۴ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

طرز تهیه:

عدس را می‌پزیم و به همراه تخم مرغ پخته و خرد شده و پیاز متوسط خرد شده با هم مخلوط می‌کنیم. روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل را مخلوط کرده روی مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم.

## سالاد قارچ و کرفس

مواد لازم:

۱ لیوان	قارچ خرد شده
۲ لیوان	کرفس خرد شده
۱ لیوان	کلم برگ خرد شده
$\frac{1}{2}$ لیوان	ماست چکیده
۱ قاشق چای خوری	نمک
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	فلفل

۱ قاشق چای خوری	شکر
۱ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۳ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۱ لیوان	سس مایونز

## طرز تهیه:

ماست را با نمک، فلفل، شکر، آبلیمو، روغن زیتون و جعفری مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. قارچ خرد شده، کرفس و کلم برگ را با هم مخلوط می‌کنیم. سس تهیه شده را روی مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا سس به مواد آغشته شود.

## سالاد کاردینال

## مواد لازم:

$\frac{1}{4}$ لیوان	برنج پخته
۳ عدد	سیب زمینی متوسط
۱ عدد	ساقه کرفس
۱ لیوان	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۳ قاشق غذاخوری	گردوی خرد شده

## طرز تهیه:

سیب زمینی را پخته، پوست کنده و بسیار ریز خرد می کنیم. سیب زمینی، برنج پخته، کرفس خرد شده و گردو را با هم مخلوط می کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه را مخلوط می کنیم و روی مواد بالا ریخته، هم می زنیم.

## سالاد کاهو و مغز گردو

## مواد لازم:

کاهو	۱ عدد
مغز گردو	نصف لیوان
قارچ خرد شده	۱ لیوان
گوجه فرنگی متوسط	۱ عدد
سس مایونز	نصف لیوان
نمک	نصف قاشق چای خوری
فلفل	نصف قاشق چای خوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

کاهو را ریز ریز خرد می کنیم. قارچ را هم خرد کرده و با کمی آب می گذاریم بپزد. مغز گردو خرد شده، گوجه فرنگی خرد شده، سس مایونز، نمک، فلفل و آبلیمو را مخلوط کرده و داخل کاهو و قارچ می ریزیم و هم می زنیم تا کل مواد با هم مخلوط شوند.

## سالاد کرفس

### مواد لازم:

۲ عدد	ساقه کرفس
۱۵۰ گرم	کالباس
۴ عدد	سیب زمینی متوسط
۱ لیوان	سس مایونز
۱ قاشق غذاخوری	سرکه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

### طرز تهیه:

سیب زمینی ها را پخته، پوست کنده و خرد می کنیم. کرفس ها را هم خرد کرده به همراه کالباس خرد شده با سیب زمینی مخلوط می کنیم.

سس مایونز، سرکه، نمک و فلفل را مخلوط کرده، روی مواد سالاد می ریزیم و خوب هم می زنیم.

## سالاد کرفس و جوانه گندم

### مواد لازم:

نصف لیوان	سیب زمینی پخته و خرد شده
نصف لیوان	خیارشور خرد شده
نصف لیوان	کرفس خرد شده
۱ عدد	فلفل دلمه ای متوسط
۲ لیوان	جوانه گندم

۲ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	نمک
نصف قاشق چای خوری	فلفل
۱ لیوان	سس مایونز
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون

## طرز تهیه:

سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه، روغن زیتون را با هم مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم. سیب‌زمینی پخته و خرد شده، خیارشور ریز شده، کرفس خرد شده، فلفل دلمه‌ای خرد شده، تخم مرغ پخته و خرد شده و جوانه گندم را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس سس را روی مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد به سس آغشته شود.

## سالاد کرفس و گردو

## مواد لازم:

۲ ساقه	کرفس
۱ عدد	کاهو
$\frac{1}{3}$ لیوان	گردوی خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	نمک
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	فلفل

## ماست چکیده

۱ لیوان

## طرز تهیه:

ماست چکیده، آبلیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. کرفس و کاهو را ریز خرد می‌کنیم و به همراه گردو و جعفری داخل ماست می‌ریزیم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. (تصویر صفحه ۴۴۲).

## سالاد لیو

## مواد لازم:

لبو متوسط	۵ عدد
سیب زمینی متوسط	۲ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان
خیارشور	۵ عدد

## طرز تهیه:

لبو را پخته، سیب زمینی و تخم مرغ را هم می‌پزیم. لبو، سیب زمینی، تخم مرغ، خیارشور را ریز خرد می‌کنیم. سس مایونز، سرکه، روغن زیتون، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و با مواد بالا آغشته می‌کنیم.



## سالاد لوبیا چیتی

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۱ لیوان
خیارشور خرد شده	۱ لیوان سرخالی
پیاز متوسط	۱ عدد
تن ماهی	۱ قوطی
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
سس مایونز	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

لوبیا چیتی پخته شده را با خیارشور خرد شده، جعفری، پیاز خرد شده، تن ماهی مخلوط می‌کنیم. سس مایونز را با روغن زیتون و نمک و فلفل مخلوط کرده روی مواد بالا می‌ریزیم تا مواد با هم خوب مخلوط شوند.

## سالاد لوبیا سبز

مواد لازم:

لوبیا سبز	نیم کیلوگرم
کنسرو تن ماهی	۱ قوطی
سیب زمینی استانبولی	نیم کیلو
تخم مرغ	۳ عدد

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
فلفل	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان

## طرز تهیه:

لوبیا سبز را پاک کرده، ریز خرد می‌کنیم و می‌گذاریم بپزد. سیب زمینی و تخم مرغ‌ها را می‌پزیم، پوست می‌کنیم و ریز خرد می‌کنیم. لوبیا سبز، سیب زمینی، تخم مرغ، تن ماهی را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه و روغن زیتون را مخلوط می‌کنیم و با مواد بالا آغشته می‌کنیم.

## سالاد لوبیا قرمز

## مواد لازم:

لوبیا قرمز پخته	۱ لیوان
تخم مرغ	۲ عدد
سیب زمینی متوسط	۲ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	نصف لیوان

## طرز تهیه:

تخم مرغ و سیب زمینی را پخته، پوست کنده و ریز خرد می کنیم. لوبیا قرمز پخته، تخم مرغ، سیب زمینی، کرفس خرد شده، پیاز خرد شده را مخلوط می کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، روغن زیتون و آبلیمو را مخلوط می کنیم و روی مواد بالا می ریزیم و هم می زنیم.

## سالاد لوبیای سفید

## مواد لازم:

۱ لیوان	لوبیا سفید پخته
۱ عدد	پیاز متوسط
۱ لیوان	سس مایونز
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
۲ عدد	تخم مرغ

## طرز تهیه:

لوبیای سفید پخته شده، تخم مرغ پخته خرد شده، پیاز پوست کنده و خرد شده و جعفری را با هم مخلوط می کنیم. سس مایونز، سرکه و روغن زیتون را نیز با هم مخلوط می کنیم و داخل مواد می ریزیم و هم می زنیم تا مواد به سس آغشته شود.

## سالاد ماست

### مواد لازم:

۱ عدد	سینه مرغ
۱ لیوان	نخود سبز
۳ عدد	سیب زمینی متوسط
۴ عدد	خیار شور درشت
۱ لیوان	ماست چکیده
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل

### طرز تهیه:

سینه مرغ را می‌پزیم و خرد می‌کنیم. سیب زمینی را هم پخته، پوست کنده و خرد می‌کنیم. سینه مرغ، نخود سبز پخته، سیب زمینی، خیار شور خرد شده را مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. ماست چکیده را با نمک و فلفل و روغن زیتون مخلوط کرده، داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد به سس آغشته شود.

## سالاد ماکارونی

### مواد لازم:

۱ بسته	ماکارونی شکلی
۱۵۰ گرم	کالباس
$\frac{2}{3}$ لیوان	خیار شور خرد شده
۱ لیوان	سس مایونز

۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
به مقدار لازم	نمک و فلفل

## طرز تهیه:

ماکارونی را مطابق طبخ ماکارونی، پخته و آبکش می‌کنیم. کالباس را خرد می‌کنیم و به همراه خیارشور خرد شده داخل ماکارونی آبکش شده می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند.

سس مایونز را با روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل مخلوط کرده داخل مواد بالا می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم.

## سالاد مرغ

## مواد لازم:

۱ عدد	سینه مرغ
۱ لیوان	ذرت
$\frac{1}{4}$ لیوان	نخود سبز
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای متوسط
۴ عدد	برگ کاهو
۲ عدد	گوجه فرنگی متوسط
۱ عدد	پیاز متوسط
۱ لیوان	سس مایونز
۲ قاشق غذاخوری	سس گوجه فرنگی
به مقدار لازم	نمک و فلفل

## طرز تهیه:

مرغ را می‌پزیم و ریز خرد می‌کنیم. ذرت و نخود سبز را هم می‌پزیم. سینه مرغ و ذرت و نخود سبز و فلفل دلمه‌ای خلال شده، گوجه‌فرنگی خلال شده، پیاز خرد شده و برگ کاهوی خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم. در انتها سس مایونز، سس گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و تمام مواد را به سس آغشته می‌کنیم.

## سالاد مرغ با سس ماست

## مواد لازم:

سیب زمینی اسلایم‌بولی پخته خرد	۱ لیوان
مرغ پخته شده خرد	۱ لیوان
ماست سفت	۱ لیوان
روغن زیتون	۴ تا ۵ قاشق سوپخوری
نخود سبز پخته شده	۱ لیوان
خیار متوسط یک اندازه	۶ عدد
تریچه گل شده	۴ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

خیارها را شسته و روی آن را یک ورقه برمی‌داریم و داخل آن را کمی خالی می‌کنیم. روغن زیتون را کم‌کم داخل ماست می‌ریزیم و هم می‌زنیم و نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم.

مرغ، نخود، سیب‌زمینی را داخل سس می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌نماییم. داخل خیارها را با این سالاد پر کرده و روی آن را با تریچه‌هایی که به شکل گل درست

کرده ایم تزیین می نماییم. می توان خیارها را برش طولی داده و داخل آن را خالی کرد و سپس از مایه سالاد پر نمود.

## سالاد مرغ و کرفس

### مواد لازم:

۱ عدد	سینه ی مرغ پخته و تکه شده
۱ بوته	ساقه ی کرفس ریز شده
۱ لیوان	جعفری ریز خرد شده
۱ لیوان	خیارشور نگینی
۲۰۰ گرم	سس مایونز
$\frac{1}{4}$ لیوان	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۵ عدد	پیازچه گل شده

### طرز تهیه:

در ظرف مخصوص سالاد، مرغ پخته، کرفس های خرد شده، جعفری، پیازچه و خیارشور را با هم مخلوط می کنیم. سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل را به مخلوط مواد می افزاییم و خوب هم می زنیم. روی سالاد را با مقداری جعفری و پیازچه تزیین می کنیم.

## سالاد میوه

مواد لازم:

سیب متوسط	۱ عدد
موز متوسط	۱ عدد
پرتقال بزرگ	۱ عدد
کیوی متوسط	۲ عدد
آب لیمو ترش	۲ قاشق غذاخوری
آب لیمو شیرین	۲ قاشق غذاخوری
آب پرتقال	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

میوه‌ها را شسته و آنهایی که دارای پوست هستند را پوست می‌گیریم و همه را ریز خرد می‌کنیم یا به شکل خلال درمی‌آوریم و با هم مخلوط می‌کنیم. آب لیمو ترش، آب لیمو شیرین، آب پرتقال و شکر را مخلوط کرده و روی میوه‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

## سالاد میوه‌های زمستانی

مواد لازم:

مغز پرتقال	۱ فنجان
انگور بی‌هسته	۱ فنجان
مغز نارنگی	۱ فنجان
سیب پوست‌کنده ورقه شده	۱ فنجان



۱ فنجان	موز حلقه حلقه شده
۲ فنجان	کیوی پوست گرفته شده
۱ فنجان	خامه آماده
۲ قاشق سوپخوری	آبلیمو

**طرز تهیه:**

آبلیمو را در ظرف سالاد می ریزیم. سیب ورقه شده را با آن مخلوط می کنیم و سپس به جز کیوی بقیه میوه ها را اضافه کرده و میوه ها را با آرامی مخلوط می کنیم و بعد خامه را در قیف با ماسوره کنگره دار روی سالاد به صورت شکوفه قرار می دهیم و سپس کیوی ها را چهار قاچ کرده، روی سالاد را با آن تزیین می کنیم.

**سالاد نخود سبز****مواد لازم:**

۱ لیوان	نخود سبز
۶ عدد	خیارشور متوسط
۴ عدد	تخم مرغ
۱ لیوان	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده

## طرز تهیه:

نخود سبز و تخم مرغ را می‌پزیم. تخم مرغ را ریز خرد کرده، به همراه خیارشور، نخود سبز، جعفری خرد شده مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه را با هم مخلوط کرده، با مواد بالا مخلوط می‌کنیم.

## سالاد هویج و لوبیا سبز

## مواد لازم:

۱ لیوان	لوبیا سبز پخته
۲ عدد	هویج متوسط
۲ عدد	سیب زمینی متوسط
۱ لیوان	خیارشور خرد شده
۱ لیوان	سس مایونز
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۳ لیوان	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک و فلفل

## طرز تهیه:

لوبیا را خرد کرده، می‌شوئیم و می‌گذاریم بپزد. هویج را هم ریز خرد کرده، می‌گذاریم تا بپزد. سیب زمینی را هم پخته، پوست کنده و خرد می‌کنیم. مخلوط لوبیا، هویج، سیب زمینی، خیارشور خرد شده را با مخلوط سس مایونز، آبلیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم.

انواع پاتہ



## پاته جگر مرغ

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	جگر مرغ
۲ عدد	تخم مرغ
۳ حبه	سیر
۵۰ گرم	کره
۱۰۰ گرم	خامه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده

طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم. سیر را در کره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. جگرها را بسیار ریز خرد می‌کنیم. جگرها را داخل سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم جگرها هم سرخ شوند و آب آنها کشیده شود. تخم مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل جگر و سیر می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی‌داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.

## پاته جگر گوسفند

مواد لازم:

جگر گوسفند	۳۰۰ گرم
سیر	۳ جبه
شیر	۱ استکان
کره	۵۰ گرم
مغز نان سفید	۲ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ پخته	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

سیرها را با رنده ریز رنده کرده و در کره تفت می دهیم تا سیرها طلایی شوند. جگرها را بسیار ریز خرد می کنیم. مغز نان سفیدها را در شیر مخلوط می کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب کرده، مخلوط مغز نان سفید و شیر را کف ظرف پهن می کنیم. روی خمیر نمک، فلفل، تخم مرغهای آب پز رنده شده و جعفری خرد شده می پاشیم. جگر و سیرهای سرخ شده را هم روی این مواد می ریزیم و به مدت نیم ساعت در فر که از قبل گرم کرده ایم در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار می دهیم.

## پاته اسفناج

مواد لازم:

اسفناج	۱ کیلوگرم
کالباس	۳۰۰ گرم
سیر	۲ حبه
پیاز متوسط	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
آب گوشت	۱ لیوان
تخم مرغ پخته	۲ عدد
ورقه ژلاتین	۱ عدد
پنیر پیتزا رنده شده	۱ استکان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

اسفناج را آب پز کرده و خوب می‌کوبیم تا اسفناج‌ها له شوند. ژلاتین را در آب گرم حل کرده و داخل آب گوشت می‌ریزیم و آبلیمو و نمک و فلفل هم به آن می‌افزاییم. پیاز و سیر را رنده کرده، در کره تفت می‌دهیم تا سیر و پیاز طلایی شوند. سیر و پیاز تفت داده شده را به همراه تخم مرغ آب پز و رنده شده داخل اسفناج می‌ریزیم و خوب مواد را هم می‌زنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. کف ظرف ورقه کالباس می‌چینیم. روی کالباسها مخلوط مواد با اسفناج را می‌گذاریم. روی اسفناج، آب گوشت را که به شکل ژله درآمده است را قرار می‌دهیم و به همین ترتیب تمام ظرف را پر می‌کنیم.

روی مواد را پنیر پیتزای رنده شده قرار می دهیم. ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم. سپس ظرف را درآورده، می گذاریم خنک شود و بعد مصرف می کنیم.

## پاته کالباس

مواد لازم:

کالباس	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
سیر	۳ جبه
کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می کنیم. سیر را در کره تفت می دهیم تا سیر طلایی شود. کالباس را خرد می کنیم و آنرا داخل سیر می ریزیم و می گذاریم تا کمی سرخ شوند تخم مرغ ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می کنیم و داخل کالباس و سیر می ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می افزاییم.



## پاته سوسیس

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	سوسیس
۲ عدد	تخم مرغ
۳ جبه	سیر
۵۰ گرم	کره
۱۰۰ گرم	خامه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده

طرز تهیه:

سیرها را با رنده ریز رنده می کنیم. سیر را در کره تفت می دهیم تا سیر طلایی شود. سوسیس ها را ریز خرد می کنیم و داخل سیر می ریزیم و می گذاریم تا سرخ شوند، بعد تخم مرغ ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می کنیم و داخل سوسیس و سیر می ریزیم. نمک و فلفل را هم به آن اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می افزاییم.

## پاته دل و قلوه

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	دل و قلوه
۲ عدد	تخم مرغ
۳ جبه	سیر

کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم. سیر را در کره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. دل و قلوه‌ها را بسیار ریز خرد می‌کنیم و داخل سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم تا سرخ شوند و آب آنها کشیده شود.

تخم مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل جگر و سیر می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی‌داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.

## پاته گوشت

### مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
سیر	۲ جبه
کره	۵۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم و با کره تفت می‌دهیم تا سیر طلایی شود. گوشت چرخ می‌کنیم و داخل سیر می‌ریزیم و می‌گذاریم تا سرخ شوند و آب آنها کشیده شود. تخم‌مرغ‌ها را سفت کرده، از رنده ریز رد می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم به آن اضافه کرده و پاته را از روی حرارت برمی‌داریم. خامه و جعفری خرد شده را در این مرحله به پاته می‌افزاییم.





دلمه فلفل سبز (صفحه ۲۲۰)



کوفته برنجی (۱) (صفحه ۲۵۴)













سالاد الويه (صفحة ٢٩٦)

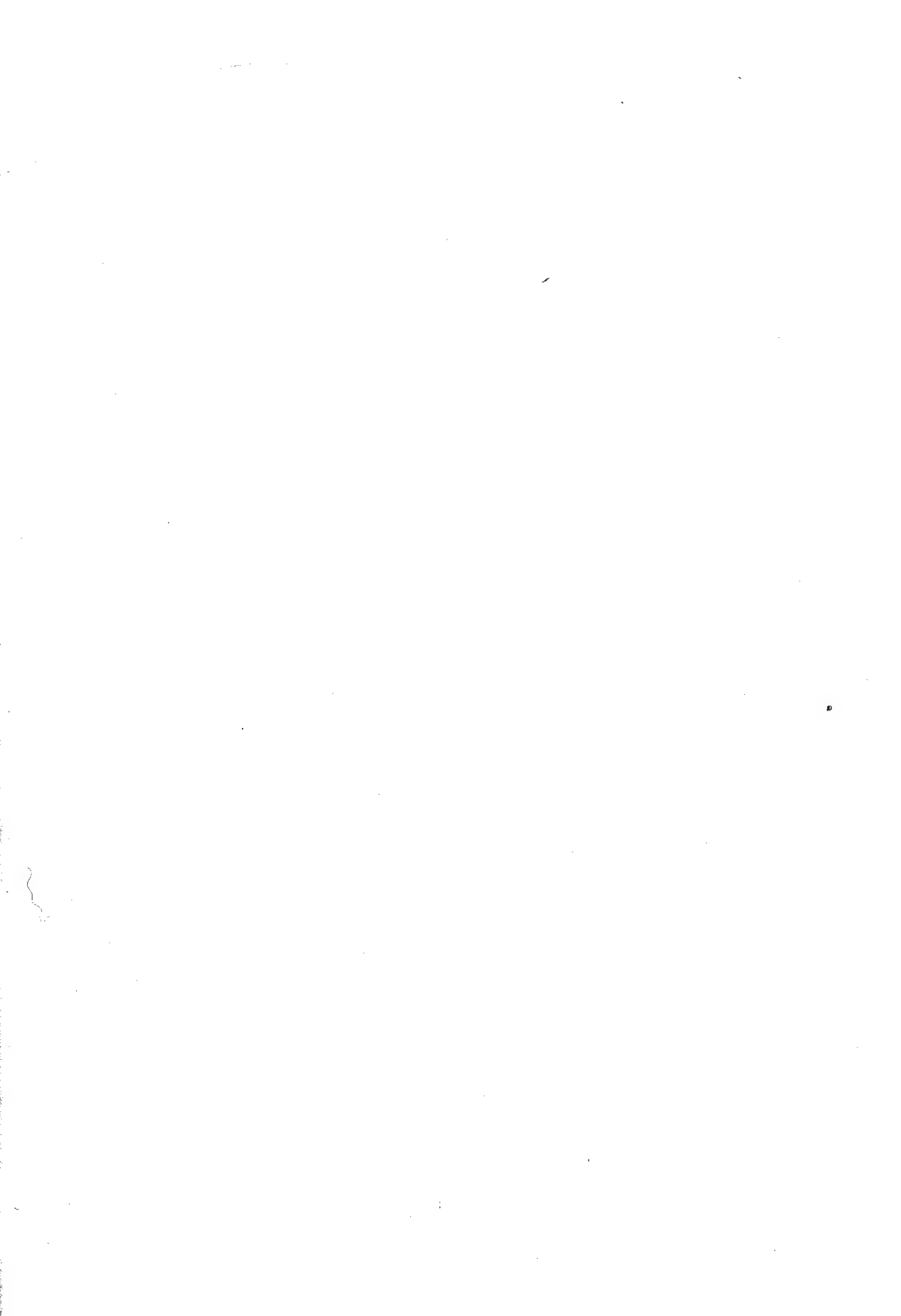




سالاد کرفس و گردو (صفحه ۳۴۳)



انواع ساندویچ



## تعریف ساندویچ

**ساندویچ:** نوعی غذاست که از نان و مواد داخل نان (موادی مانند یک دو یا برش گوشت، مرغ، سوسیس، کالباس، همبرگر، پنیر، سبزیجات، ادویه جات و سس تشکیل یافته است در بیشتر کشورها، ساندویچ دارای دو یا چند برش نان است که لابه لای آن مواد داخل ساندویچ (که در بالا ذکر شد) قرار می گیرد. در اسکاتلند پناوی، ساندویچ ها تنها یک برش نان دارند که روی همان یک برش، مواد ساندویچ قرار می گیرد.

این خوراک، در زمان جان مونتاگو، ارل چهارم، به نام ساندویچ درآمد. گرچه بعید است که مونتاگو خود، ساندویچ را اختراع کرده باشد. گفته شده که او این فرم غذا را به این دلیل دوست داشت که می توانست ضمن غذا خوردن، قمار هم بازی کند. البته امروزه برخی انواع ساندویچ را اصلاً "نمی توان در دست گرفت؛ چون کاملاً" باز هستند.

بنابراین ایده مونتاگو با شکست مواجه شده است. این گونه ساندویچ ها را یا باید با کمک وسائل غذاخوری و یا حداقل با استفاده از هر دو دست خورد. در برخی کشورها، طریقه خوردن ساندویچ را تنها با استفاده از وسائل غذاخوری، صحیح می دانند.

در پیک نیک ها و گردش ها، معمولاً "با خود ساندویچ می برند. در محل کار، مدرسه و جاهای دیگر، برای ناهار ساندویچ می خورند. البته به خاطر داشته باشیم که اگر دقت لازم صورت نگیرد، محتویات ساندویچ به سادگی فاسد می شوند.

## ساندویچ بیف استروگانف (مناسب برای میهمانیها)

مواد لازم:

گوشت مغزبان گوساله باراسته	۱ کیلو
روغن یا کره	۱۰۰ گرم
پیاز متوسط	۳ تا ۴ عدد
آرد	۱ قاشق سوپخوری
خامه	۱۵۰ گرم
سیب زمینی پشندی	یک کیلو و نیم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سس سفید	$\frac{1}{4}$ پیمانه

طرز تهیه:

پیاز را خلال و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت را ورقه ورقه و بعد خلال می‌کنیم و می‌شوییم و داخل پیاز می‌ریزیم. حرارت را ملایم می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا آب گوشت کاملاً کشیده شود. سپس دو لیوان آب در ظرف ریخته و می‌گذاریم گوشت بپزد و آب گوشت تمام شود. بعد آرد را داخل گوشت می‌ریزیم و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و به هم می‌زنیم بعد نصف لیوان آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم دو سه جوش بزند تا سس آن غلیظ شود. سیب زمینی‌ها را به نازکی یک چوب کبریت خلال کرده و در روغن فراوان سرخ می‌کنیم. گوشت را در



دیس می ریزیم. خامه و سس سفید را روی گوشت می دهیم سیب زمینی آماده شده را رو و اطراف گوشت می ریزیم با نان ساندویچی سرو نمایید.

### رولت گوشت (مناسب برای میهمانیها)

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۱ کیلو
شیر	به مقدار لازم
تخم مرغ	۴ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
آرد سوخاری	به مقدار لازم
نان تست	۲ الی ۴ ورق
روغن زیتون	به مقدار لازم
زعفران در آب حل شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	۳ قاشق غذاخوری
مغز گردو	۵۰ گرم
زرشک	به مقدار لازم
خلال بادام و پسته	به مقدار لازم
جعفری خرد شده	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا نان تست را درون کمی شیر ریخته تا نرم شود. سپس آن را آبکش کرده و خمیر حاصله را با گوشت، پیاز رنده شده، تخم مرغ ۱ عدد، نمک و فلفل مخلوط کرده و خوب ورز دهید. اگر مایه شل بود کمی آرد سوخاری به آن اضافه نمایید. سپس

زعفران حل شده در آب نیز به مواد اضافه کرده و با هم مخلوط نمایید. در این مرحله برای تهیه خاکینه وسط رولت (۳ عدد) تخم مرغ های مربوط به این قسمت را شکسته و با هم مخلوط کنید. کمی زعفران به آن بیافزایید. روغن را در یک ظرف مناسب ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکروفر قرار دهید. (برای تهیه خاکینه ظرف نیاز به درب ندارد).

سپس مخلوط را در ظرف ریخته و آن را به مدت ۲ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد داخل مایکروفر قرار دهید. در این مرحله ظرف را بیرون آورده خاکینه را پشت و رو کنید و مجدداً ۲ دقیقه دیگر داخل مایکروفر قرار دهید.

حالا یک کاغذ آلومینیومی را باز کرده و روی آن را آرد سوخاری بپاشید. گوشت را روی آن پهن کنید و خاکینه را وسط گوشت ریخته، روی آن گردو خرد شده، زرشک، خلال بادام و پسته و جعفری بریزید و با کمک کاغذ آلومینیومی گوشت را به صورت استوانه ای بپیچید و اطراف گوشت را خوب محکم کنید.

بعد ظرف را چرب کرده رولت را داخل آن بگذارید (بدون کاغذ آلومینیومی) روی آن را کمی روغن زیتون بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه با درب داخل مایکروفر قرار دهید. این رولت را می توانید با سس و نان ساندویچی میل نمایید.

## ساندویچ پیکن سالاد

مواد لازم:

۱ قاشق غذاخوری	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۱۲ برش	نان سفید
$\frac{1}{4}$ فنجان	کرفس خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	آبلیموی تازه
۱۲ برگ	برگ کاهو

۱/۴ فنجان	پیاز قرمز خُردشده
۱۲ حلقه	گوجه فرنگی
۳ فنجان	مرغ پخته خُردشده

**طرز تهیه:**

مرغ را پخته سپس استخوان‌های آن را گرفته به همراه سس مایونز، کرفس، پیاز، آبلیمو نمک و فلفل سیاه در ظرفی بریزید و مخلوط کنید.

بر روی یک تکه نان، یک برش کاهو و یک برش گوجه فرنگی را قرار دهید و بر روی آن‌ها سالاد مرغ را بریزید. روی تکه بالایی هم برش کاهو و گوجه فرنگی باقی مانده را قرار دهید. حالا یک تکه نان را روی مواد گذاشته و میل کنید.

**ساندویچ استیک (مناسب برای میهمانها)****مواد لازم:**

۳۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده کم چربی
۲ عدد	پیاز متوسط
به مقدار لازم	سس گوجه فرنگی
به مقدار لازم	کره
به مقدار لازم	نمک و فلفل

**طرز تهیه:**

پیاز را رنده کرده، گوشت و نمک و فلفل را با آن مخلوط می‌کنیم و خوب مالش می‌دهیم. تابه را خوب داغ می‌کنیم. گوشت را به چهار قسمت تقسیم کرده، دست را کمی مرطوب می‌کنیم و گوشت را در دست به فرم گرد و منظم و بعد پهن می‌کنیم تا کاملاً صاف شود.

یک قطعه گوشت را در تابه می‌اندازیم یک طرف آن که سرخ شد، برمی‌گردانیم و قطعه دوم را می‌اندازیم و به همین ترتیب تا چهار قطعه گوشت سرخ شوند. سپس روی قطعات گوشت سس گوجه‌فرنگی و کمی کره می‌گذاریم.

### ساندویچ همبرگر

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده بدون چربی	نیم کیلو
پیاز متوسط	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را نرم رنده می‌کنیم. گوشت و پیاز و نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم تا به حالت چسبندگی برسد. از این مخلوط می‌توان چهار همبرگر درست کرد. برای سرخ کردن همبرگرها حتماً از تابه چدنی استفاده کنید و تابه را قبل از مصرف روی حرارت داغ کنید. همبرگرها را یکی یکی سرخ کنید. دو یا چند همبرگر را با هم در تابه نیندازید. اول یک طرف همبرگر را سرخ کرده و بعد طرف دیگر آن را سرخ کنید. با نان همبرگر سرو نمایید.

### ساندویچ مغز

مواد لازم:

مغزگوسفند یا مغزگوساله	۱ یا ۲ عدد
پیاز	۱ عدد
جعفری خردشده	کمی

۲ تا ۳ قاشق سوپخوری  
به مقدار لازم  
به مقدار لازم

آبلیمو  
روغن یا کره  
نمک و فلفل

### طرز تهیه:

مغز دارای پوست و رگ و ریشه می باشد. باید آن ها را پاک کنیم. برای این کار، مغز را در آب سرد قرار می دهیم. حال می توانیم آن را پاک کنیم. سپس آن را با کمی جعفری و یک عدد پیاز و کمی نمک و فلفل با یک لیوان آب در ظرفی ریخته و ظرف را روی حرارت می گذاریم تا حدود نیم ساعت بپزد. مغز را بیرون آورده و در صافی می گذاریم تا آب آن کاملاً برود.

می توانید مغز را بعد از سرد شدن با چنگال له کرده و با جعفری خرد شده و نمک و فلفل و آبلیمو مخلوط کرده و از آن ساندویچ درست کنید.  
می توانید مغز را به همراه کمی روغن یا کره در تابه به سرعت تفت داده و از آن ساندویچ درست کنید.

## ساندویچ کتلت مرغ

### مواد لازم:

۱ عدد	سینه مرغ متوسط
۲ عدد	پیاز متوسط
۳ عدد	سیب زمینی متوسط
۲ عدد	تخم مرغ
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	زعفران سائیده
۱ فنجان	پودر سوخاری
به مقدار لازم	نمک و فلفل

## طرز تهیه:

سینه مرغ را همراه با یک لیوان آب، یک عدد پیاز، کمی نمک و نصف مقدار زعفران حل شده با شعله ملایم می‌پزیم تا آب آن کشیده شود. سیب‌زمینی‌ها را پخته و گرم گرم آن را رنده و یا چرخ می‌کنیم. مرغ و سیب‌زمینی را مجدداً چرخ کرده و پیاز را هم رنده می‌کنیم و با تخم مرغ، زعفران حل کرده، نمک و فلفل آن را خوب ورز می‌دهیم و کف دست مان را به پودر سوخاری آغشته کرده و از مایه به اندازه یک عدد پرتقال متوسط برمی‌داریم و آن را به صورت گرد یا بیضی شکل می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم و آن‌ها را در دیس می‌چینیم.

## ساندویچ انگشتی

## مواد لازم:

۷ تکه	کنسرو ساردین (ماهی)
۷ ورقه	نان تست
به مقدار لازم	کره
۲۰۰ گرم	پنیر پارمیزان
به دلخواه	سس سفید یا قرمز

## طرز تهیه:

یک طرف نان تست را در کره سرخ کنید تا قهوه‌ای شود. سپس ساردین را در پنیر رنده شده بغلتانید و روی نان قرار دهید. سپس در فر قرار داده تا پنیر آب شده و طلائی شود. ساندویچ را با سس دلخواه مصرف کنید.

## ساندویچ با رویه تخم مرغ

### مواد لازم:

۴ عدد	تخم مرغ پخته
۴ عدد	ماهی ساردین
۴ عدد	نان ساندویچ
به مقدار دلخواه	سس
۴ پر	کاهو خرد شده
۲ عدد	مغز کرفس خرد شده

### طرز تهیه:

سفیده تخم مرغ پخته را جدا کرده و ریز خرد کنید و به کاهو و کرفس اضافه کنید. زرده ها را نیز رنده کرده، ماهی پخته را ریز خرد کنید. تمام مواد را با هم مخلوط کرده و در نان ساندویچ قرار داده و سس را به دلخواه به آن اضافه نمایید.

## ساندویچ زبان

### مواد لازم:

۴ عدد	نان ساندویچ
۱ عدد	زبان گوسفند
۳ عدد	خیار شور
۲ عدد	گوجه فرنگی
۲ عدد	پیاز
۱ فنجان	سبزی (جعفری) خرد شده

سبب تند یا معمولی	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

زیان را با مقداری آب و نمک و پیاز روی حرارت قرار داده تا پخته شود سپس پوست روی زیان را جدا کرده و آن را به صورت ورقه‌های نازک ببرید. خیار شور و گوجه‌فرنگی و پیاز را حلقه کرده و جعفری خرد شده را روی هر تکه نان قرار دهید. به این صورت که (زیان، خیار شور، گوجه‌فرنگی و جعفری).

## ساندویچ با گوشت سرد

### مواد لازم:

نان ساندویچ	۶ عدد
مغز کرفس	۱ لیوان
سس مایونز	۱ لیوان
زیتون	به دلخواه
گوشت پخته	۳۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۳ عدد
ترب و سبزی خرد شده	به مقدار لازم
نمک، فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

خمیر نان را بیرون بریزید. مغز کرفس خرد شده را با سس مایونز و نمک و فلفل مخلوط کنید. روی هر ورقه نان را دو قاشق (غ) از سس بمالید سپس ورقه‌های گوشت را روی سس قرار داده و دو عدد زیتون و دو حلقه گوجه‌فرنگی تزئین کنید و میل نمایید.



## ساندویچ بوقلمون

## مواد لازم:

نان تست	۴ عدد
سینه بوقلمون	۵۰۰ گرم
کاهو	۴ برگ
سس	دلخواه
کره	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

کره را به نان‌های تست بمالید. روی نان بوقلمون پخته قرار داده، نمک بپاشید و برگ کاهو را روی بوقلمون قرار دهید. نان تست کره مالیده را روی کاهو قرار داده و سس روی آن ریخته، میل نمایید.

## ساندویچ پنیر پخته داغ

## مواد لازم:

نان تست	۶ عدد
پنیر	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۱ پیمانه
آرد	۱ قاشق
کره	۳۰ گرم
نمک، فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

کره را آب کرده و آرد را به تدریج اضافه کنید و هم بزنید. نمک و شیر را اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. تخم مرغ را جداگانه بزنید و به کره اضافه کنید. ۳ عدد از نان تست را روی سینی فر قرار داده، پنیر رنده شده را روی آن بریزید. سپس سس آماده را روی آن ریخته و ۳ قطعه نان دیگر را روی آنها قرار دهید. سپس در فر، با حرارت ۳۰۰ درجه فارنهایت تا زمانی که سس خودش را گرفته و طلایی شود.

**ساندویچ پنیر و گردو****مواد لازم:**

۶۰۰ گرم	پنیر هلندی
۶۰ گرم	کره
۵ عدد	نان سفید
۱۰۰ گرم	گردو
۱۰۰ گرم	خامه
۳ قاشق غذاخوری	نعناع
به مقدار لازم	فلفل

**طرز تهیه:**

وسط نان سفید کره بمالید. پنیر و گردو و خامه و نعناع خرد شده و فلفل را مخلوط کرده وسط هر نان قرار دهید.

**ساندویچ تخم مرغ و پنیر****مواد لازم:**

۴ عدد	زرده تخم مرغ
-------	--------------

سفیده تخم مرغ	۴ عدد
پنیر رنده شده	۳۰۰ گرم
نان تست	۶ عدد
فلفل و نمک	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ را جداگانه زده تا پف کرده و سفید شود. نمک و فلفل را به زرده اضافه کنید. سپس با هم مخلوط کرده و روی حرارت غیر مستقیم قرار داده و مرتب هم بزنید تا غلیظ و سفت شود. سپس روی نان تست قرار دهید. پنیر رنده شده را روی آن ریخته و در فر قرار داده تا کاملاً پنیر آب شود تا رنگش عوض گردد. توضیح حرارت غیر مستقیم: ظرفی را آب کرده تا جوش بیاید، آنوقت مواد را در ظرفی دیگر ریخته و روی آب جوش مرتباً هم می زنیم.

## ساندویچ جگر گوسفند

## مواد لازم:

جگر گوسفند	۳۰۰ گرم
روغن زیتون	به مقدار لازم
خیار شور	۲۰۰ گرم
جعفری و پیاز خرد شده	دلخواه
نمک و فلفل و آبلیمو	به مقدار لازم
پیاز	۱ عدد
نان سفید	۴ عدد

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده در روغن زیتون سرخ کنید. جگر را شسته خرد کنید و به پیاز اضافه نموده تفت دهید. سپس نمک و فلفل و آبلیمو را به آن اضافه کرده و با یک لیوان آب بگذارید جگر پخته شود. بعد از پخت باید بدون آب باشد و به اندازه دلخواه جگر و خیار شور و جعفری و پیاز خرد شده را در نان قرار داده و میل نمایید.

## ساندویچ جگر مرغ

## مواد لازم:

۴۰۰ گرم	جگر مرغ
۳ قاشق غذاخوری	جعفری
۵ عدد	تخم مرغ آب پز
نصف استکان	آبلیمو
۱ فنجان	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک و فلفل
۵ عدد	نان سفید

## طرز تهیه:

جگر شسته را خرد کنید. مقداری روغن زیتون را در تابه گرم کرده جگر را در آن سرخ کنید. بعد کمی نمک و فلفل زده و از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود. مواد را چرخ کنید و تخم مرغ های رنده شده را با جعفری خرد شده و آبلیمو و نمک و فلفل و بقیه روغن زیتون به جگر اضافه کنید سپس مخلوط کنید. مواد را روی نانهای آماده قرار داده و با جعفری و زیتون سبز تزئین نموده و میل کنید.

## ساندویچ ژامبون

## مواد لازم:

ژامبون	نیم کیلو
پنیر هلندی	۱۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
خردل	۱ قاشق
نمک و فلفل	به مقدار لازم
نان تست	۴ تکه
گوجه فرنگی	۴ عدد
شیر	۱ پیمانه
تخم مرغ آب پز	۲ عدد
سس مایونز	۱ لیوان

## طرز تهیه:

کره را آب کرده، پنیر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا پنیر آب شود. نمک، خردل و شیر را اضافه کرده، هم بزنید تا بجوش آید. از روی حرارت برداشته، تخم مرغ را اضافه کنید. روی نان گوجه فرنگی حلقه شده قرار دهید. سس آماده را همراه با فلفل رنده و روی آن بریزید. سپس ۱ ورقه ژامبون را روی آن قرار دهید. ساندویچ آماده می شود. (تصویر صفحه ۵۶۱).

## ساندویچ ژامبون داغ

## مواد لازم:

شیر	۱ پیمانه
-----	----------

۳۰۰ گرم	ژامبون خرد شده
۲ عدد	تخم مرغ آب پز
۱۰۰ گرم	پنیر رنده شده
۷ عدد	نان تست
۵۰ گرم	کره
۲ قاشق سوپ خوری	آرد
۱ قاشق	شکر
۱ عدد	فلفل سبز دلمه‌ای
به مقدار لازم	نمک و فلفل

#### طرز تهیه:

مقداری کره را روی نان تست بمالید و ژامبون را روی آن قرار داده، کره را آب کرده و آرد و فلفل و نمک و شکر را اضافه کرده، شیر را نیز اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. پنیر را نیز اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا پنیر آب شود و سس آماده را روی ژامبون بریزید و تخم مرغ رنده شده و فلفل دلمه‌ای خرد شده را روی مواد ریخته و یک عدد نان تست روی آن بگذارید و میل نمایید.

### ساندویچ ساردین

#### مواد لازم:

۶ ورقه	نان تست
۲ عدد	کنسرو ساردین (ماهی)
۸۰ گرم	پنیر هلندی
$\frac{1}{3}$ پیمانه	شیر
۲ قاشق غذاخوری	کره

کچاپ	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۱/۵ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سس مایونز	۱ لیوان

### طرز تهیه:

کره را آب کرده و آرد و شیر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. نمک و فلفل را اضافه کرده و پنیر را هم به مواد اضافه کنید و مرتب هم بزنید. چند تکه ساردین را روی نان تست بگذارید و سس را به همراه کچاپ روی آن بریزید. (می توانید به جای ساردین، از انواع ماهی استفاده کنید.)

## ساندویچ سوسیس

### مواد لازم:

سوسیس	۷۰۰ گرم
سیب زمینی	۲۵۰ گرم
خیارشور	۳۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
روغن	۵ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

سیب زمینی را آب پز و خرد نمایید. پیازها را پس از خرد کردن در روغن سرخ کنید سپس سیب زمینی و سوسیس حلقه شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا سرخ

شود. رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و یک فنجان آب به آن اضافه کرده و مخلوط نمایید و بگذارید کاملاً آب آن تبخیر شود. برای هر نان دو قاشق از سوسیس آماده را قرار داده و با خیار شور تزئین نموده میل کنید (تصویر صفحه ۵۲۲).

## ساندویچ فلافل

### مواد لازم:

۵۰۰ گرم	نخود
۷۰۰ گرم	سیب زمینی
۲۰۰ گرم	خیار شور
۴۰۰ گرم	گوجه‌فرنگی
۳ عدد	پیاز
۲ قاشق غذاخوری	زعفران آب‌کرده
۳ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	نمک و فلفل و ادویه
به مقدار لازم	سس گوجه‌فرنگی
به مقدار لازم	خردل

### طرز تهیه:

نخود را یک روز خیس نمایید و بعد آن را چنگ زده و پوستش را جدا کنید و درون آبکش ریخته که آب آن کاملاً خارج شود. سیب زمینی‌ها و پیازها را پوست‌کنده و نخود و سیب‌زمینی را با پیاز چرخ کنید، زعفران و تخم‌مرغ و نمک و فلفل و ادویه را به آنها اضافه کنید تا خوب مخلوط شوند، روغن را در ظرفی داغ کرده و از موادی که



درست کرده‌اید به اندازه یک کف لیوان برداشته و در روغن سرخ کنید. فلافل‌های آماده را در نان ساندویچ قرار داده با حلقه‌های خیار شور و گوجه‌فرنگی و سس فلفل و سس گوجه‌فرنگی آماده کرده و میل فرمایید.

### ساندویچ کوکو سبزی

مواد لازم:

۴ تکه	کوکوی سبزی
۴ عدد	گوجه‌فرنگی
۳ عدد	خیار شور
به دلخواه	سس گوجه‌فرنگی

طرز تهیه:

کوکو سبزی و چند تکه گوجه‌فرنگی، خیارشور و مقداری سس را داخل نان ساندویچ قرار دهید و میل فرمایید.

### ساندویچ لیمو و مغز بادام

مواد لازم:

۴ عدد	زردۀ تخم‌مرغ
۱ پیمانه	شکر
۲ قاشق مرباخوری	آبلیمو
۱۰۰ گرم	خلال بادام
۲ قاشق مرباخوری	رنده پوست لیموترش
۲۰ گرم	کره

## طرز تهیه:

زردۀ تخم مرغ را زده، رندۀ پوست لیموترش، شکر و آبلیمو و کره را با آن اضافه کرده و مخلوط کنید. مواد را روی حرارت ملایم قرار داده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از خنک شدن، خلال بادام را اضافه کنید.

## ساندویچ ماهی و تخم مرغ

## مواد لازم:

ماهی پخته و چرخ کرده	۱۰۰ گرم
تخم مرغ پخته و رنده شده	۲ عدد
کره	۳۰ گرم
آب لیمو	نصف استکان کوچک
فلفل و نمک	به مقدار لازم
نان لواش	به اندازه لازم

## طرز تهیه:

همه مواد را با هم مخلوط کنید و روی نان لواش قرار دهید و تکه نان دیگر را روی مواد قرار داده و روی آن را محکم بپیچید و به شکل قیف بچینید و به مدت ۱ ساعت آنرا در ظرفی بچینید و در ظرف را بگذارید به طوری که هوا به آن نفوذ نکند.

## ساندویچ مرغ

## مواد لازم:

گوشت مرغ پخته	۱ لیوان
مغز بادام	۱ فنجان

۱ فنجان	ساقه کرفس
۱ فنجان	سس مایونز
۶ عدد	برگ کاهو
۴ عدد	نان سفید
۶۰ گرم	کره
به مقدار لازم	نمک، فلفل

## طرز تهیه:

داخل نانهای سفید را کره مالیده بقیه مواد را مخلوط کرده وسط نان قرار داده و نمک و فلفل به آن اضافه کرده و برگ کاهو را روی آن قرار دهید و میل نمایید.

## ساندویچ مرغ با پنیر

## مواد لازم:

۸ تکه	نان تست
۸ قطعه	مرغ پخته
۸ حلقه	گوجه فرنگی
۲۰۰ گرم	پنیر هلندی
۴ قاشق غذاخوری	سس گوجه فرنگی
به مقدار لازم	کره
به مقدار لازم	نمک

## طرز تهیه:

نانها را کره بمالید و در سینی فر بچینید. مرغ را روی نان تست قرار داده و گوجه فرنگی را روی مرغ قرار دهید. پنیر و سس و نمک را با هم مخلوط کرده و روی آنها بریزید و در فر بگذارید تا پنیر آب شود و طلایی شود.

## ساندویچ مرغ محلی

### مواد لازم:

۱ فنجان	مرغ پخته
۱ فنجان	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک، فلفل
۳ عدد	گوجه فرنگی
۳ عدد	خیار شور
۳ عدد	نان ساندویچی

### طرز تهیه:

مرغ پخته و چرخ شده و سس مایونز و نمک و فلفل را مخلوط کرده وسط نان قرار دهید و با خیار شور و گوجه میل نمایید.

## ساندویچ مغز آب پز

### مواد لازم:

۱ عدد	مغز گوسفند
به مقدار لازم	جعفری خرد شده
۱ عدد	پیاز
۳ عدد	گوجه فرنگی
۳ عدد	خیار شور
به مقدار لازم	نمک، فلفل، ادویه
۴ عدد	نان تست

## طرز تهیه:

مغز را در آب سرد گذاشته با نوک کارد و چنگال رگ و ریشه آن را جدا کنید بعد آن را در ظرف مناسب گذاشته بایک لیوان آب و یک عدد پیاز خرد شده و کمی نمک و ادویه روی حرارت قرار دهید تا به مدت ۳۰ دقیقه پخته شود. سپس مغز را از آب بیرون آورده، در آبکش قرار داده تا آب آن خارج شود. مغزها را له کنید و روی تکه‌های نان به میزان دلخواه قرار داده و روی آن را با جعفری، خیار شور و گوجه فرنگی تزئین نموده، سرو نمایید.

## ساندویچ همبرگر آماده

## مواد لازم:

۶ عدد	همبرگر
۲ قاشق غذاخوری	جعفری
۵ عدد	گوجه فرنگی
۴ عدد	خیار شور
۵ پر	برگ کاهو
۱ فنجان	سس سفید
۶ عدد	نان ساندویچی

## طرز تهیه:

هر ۱ عدد همبرگر سرخ شده را وسط یک نان قرار دهید. روی همبرگر را با گوجه فرنگی و جعفری و خیار شور خرد شده و برگ کاهو تزئین دهید و سپس سس روی آن ریخته و میل فرمایید.

## ساندویچ میگو

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	میگو سوخاری
۲ عدد	تخم مرغ پخته
به دلخواه	سس سفید یا قرمز
۲ فنجان	جعفری خرد شده
۷ تکه	ژامبون گوشت
۳ عدد	لیموترش
۳۰۰ گرم	فلفل سبز
۱۲۰ گرم	کره
۴ عدد	گوجه فرنگی
۴ عدد	خیار شور
۶ عدد	نان ساندویچی

طرز تهیه:

روی هر قطعه نان ساندویچ را کمی کره بمالید و یک حلقه ژامبون روی آن بگذارید روی ژامبون را دو تا سه عدد میگو سوخاری بگذارید. گوجه فرنگی و خیار شور حلقه شده به همراه جعفری را روی میگوها بگذارید و تخم مرغها را پوست گرفته حلقه حلقه کنید و دو حلقه روی میگو قرار دهید و کمی سس سفید و یا قرمز روی مواد بپاشید و بایک حلقه لیموترش و چند عدد فلفل سبز میل نمایید.

## ساندویچ تخم مرغ

مواد لازم:

تخم مرغ پخته	۴ عدد
سس سفید	به دلخواه
جعفری خرد شده	۲ فنجان
گوجه فرنگی	۲ عدد
خیار شور	۳ عدد
نان ساندویچی	۴ عدد

طرز تهیه:

تخم مرغ ها را می پزیم و بعد در آب سرد می گذاریم تا در موقع پوست کردن پوست آن به جداره تخم مرغ نچسبد بعد از کندن پوست آنرا درون نان باگت قرار می دهیم و سس سفید روی آن ریخته، گوجه فرنگی و خیارشور را خرد می کنیم و داخل نان می گذاریم و بعد با جعفری خرد شده آن را تزئین می کنیم.

## انواع ساندویچ

ساندویچ ها از نظر شکل ظاهری، طرز پیچیدن و مواد داخل شان با هم بسیار تفاوت دارند. هر شکلی از ساندویچ را نمی شود با هر ماده دلخواهی پر کرد!

## مواد داخل ساندویچ

■ ساندویچ تنوری: گوشت ریز شده داخل سس تنوری

■ مرغ

■ ساندویچ تخم مرغ: سرخ شده، خاکینه با شیر، سالاد تخم مرغ

■ پنیر کبابی

■ همبرگر

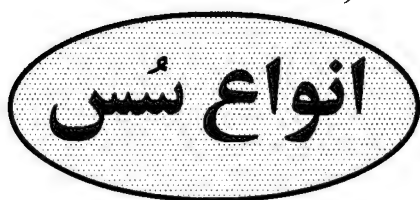
■ هات داگ

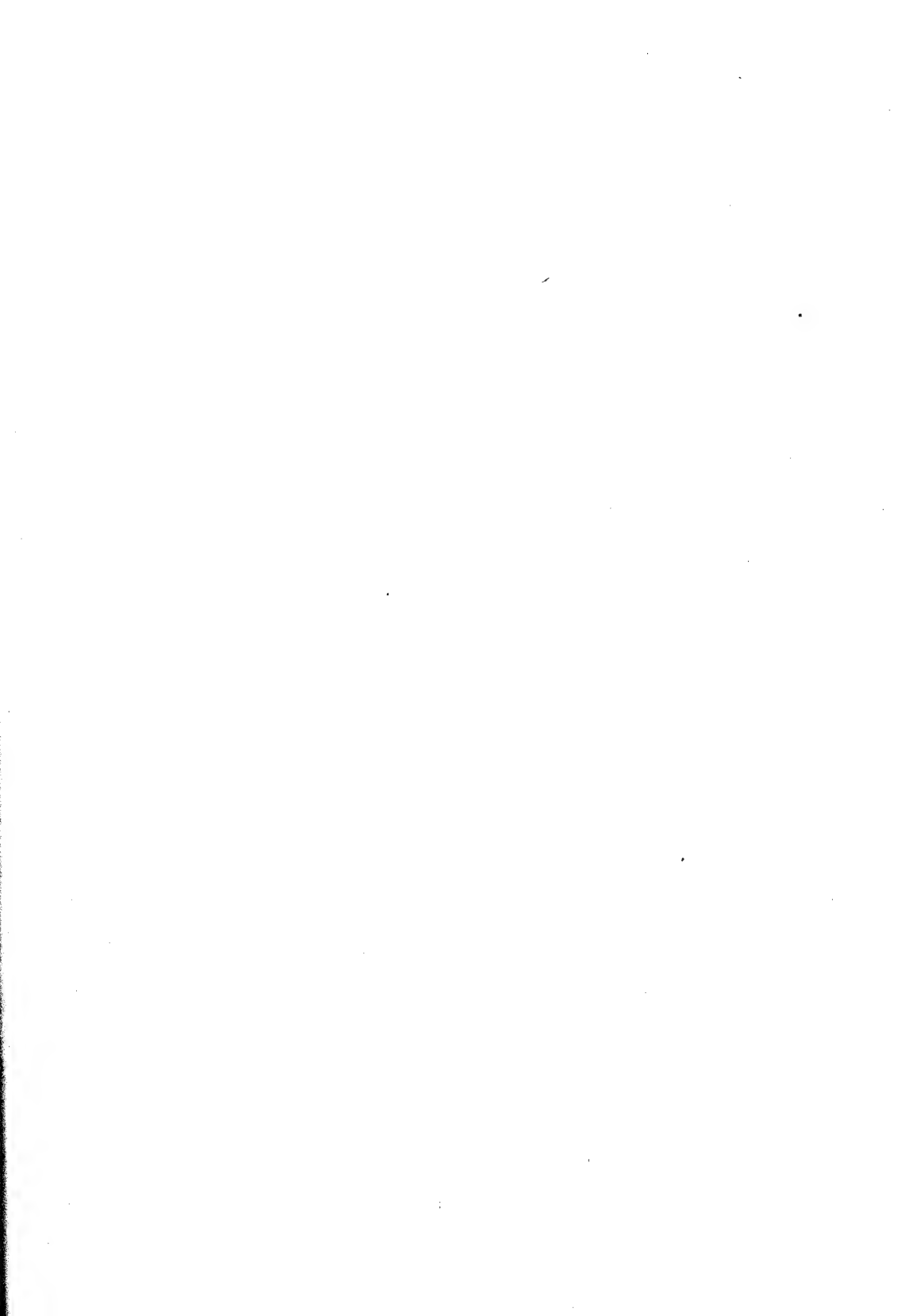
■ استیک

### ساندویچ سبزیجات

یکی از معروفترین انواع ساندویچ در کشور هند به شمار می رود. این نوع ساندویچ از انواع سبزیجات تهیه می شود. اغلب، گوجه فرنگی ماده اصلی این ساندویچ را تشکیل می دهد. البته سیب زمینی، چغندر و پیاز هم مورد استفاده قرار می گیرد. این ساندویچ را با نان و انواع مواد افزودنی تهیه می کنند. مثلاً "ساندویچ تست سبزیجات و ساندویچ پنیری سبزیجات، دو نوع از این ساندویچ می باشند.







## تعریف سُس

سس: مایع غلیظی است که برای طعم و مزه دادن به انواع غذاها یا جذاب‌تر به نظر آمدن آن‌ها به کار می‌رود. اصل لغت سس، فرانسوی است که خود ریشه لاتینی دارد.

### سس در تهیه غذاهای فرانسوی

سس‌ها نقش مهمی در تهیه غذاهای فرانسوی دارند. سس‌های فرانسوی را با استفاده از نشاسته یا راکس (آردی که در کره تفت داده شده است) غلیظ می‌کنند. مهم‌ترین انواع سس در دسته‌های زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

- سس بشامل که اساس آن را آرد و شیر تشکیل می‌دهد.
- سس مایونز که در تهیه آن از تخم‌مرغ به عنوان امولسیفایر استفاده می‌کنند و سپس مواد دیگری همچون روغن و سرکه را به تدریج به آن اضافه می‌نمایند.
- سس‌های کره‌ای
- سس گوجه‌فرنگی که خود، نوعی سس مادر بوده و در تهیه بسیاری از سس‌ها کاربرد دارد.

### سس در تهیه غذاهای دیگر کشورهای دنیا

سس‌ها در دیگر کشورها هم نقش مهمی دارند:

- در کشور انگلستان، سس گوشت نوعی سس سنتی محسوب می‌شود که معمولاً "همراه با گوشت کباب شده مصرف می‌شود. مواد تشکیل دهنده آن، سیب‌زمینی، گوشت و سبزیجات پخته می‌باشد.

■ سس سیب و سس نعنا هم همراه با گوشت مصرف می شوند. کرم سالاد با انواع سالاد سرو می شود. سس کچاپ و سس قهوه‌ای، بیشتر با غذاهایی که سریع حاضر می شوند به کار می رود. خردل، با هر نوع غذایی به عنوان چاشنی استفاده می شود. کاسترد هم نوعی سس شیرین است که معمولاً همراه دسرها مصرف می شود.

■ مردم آسیا از انواع دیگری سس استفاده می کنند.

در چین، سس‌ها را از دانه سویا و یا لویا سیاه تخمیر شده همراه با انواع روغن‌های تند، تهیه می کنند. مردم آسیای جنوب شرقی مثل تایلند و ویتنام، از سس‌هایی استفاده می کنند که در تهیه آن‌ها ماهی تخمیر شده به کار رفته است.

معمولاً سس‌های آسیایی غلیظ نیستند؛ چون در تهیه آن‌ها از عوامل غلیظ کننده مثل آرد یا کره استفاده نمی شود. تنها زمانی که مواد غلیظ کننده‌ای همچون نشاسته ذرت و یا گیاه نشاسته در آخرین مرحله تهیه سس، به آن‌ها اضافه شود غلیظ می شوند.

### تنوع سس‌ها

سس‌هایی وجود دارند که ماده اصلی آن‌ها، گوجه‌فرنگی می باشد (کچاپ، سس گوجه‌فرنگی) یا برخی دیگر، از انواع سبزیجات به علاوه ادویه‌جات تهیه می گردند. البته توجه داشته باشید که سس کچاپ را به غیر از گوجه‌فرنگی، می توان از انواع سبزی و میوه هم تهیه نمود. برخی سس‌ها را هم از میوه پخته تهیه می کنند که معمولاً پوست و بافت فیبری میوه را برداشته و میوه را شیرین و یکنواخت می کنند. این سس‌ها از جمله سس سیب، با غذاهای خاص و همچنین با انواع دسرها به کار برده می شوند.

### انواع سس‌ها

سس‌های قهوه‌ای	سس‌های سفید	سس‌های شیرین	سس‌های تند
سس رابرت	سس قارچ	سس شکلات	سس تند
سس آفریقایی	سس ولوت	سس کاسترد	سس سالسا
سس بردلتر	سس آلمان		
سس‌هایی که چربی آن‌ها محلول است	سس‌های کره‌ای	سس‌های میوه‌ای	
سس مایونز	سس بیورلنک	سس سیب	

## سس‌های آسیایی

- سس آلو
- سس ماهی
- سس صدف
- سس سویا
- سس ترش و شیرین «ملس»

## دیگر انواع سس

- سس تنوری
- سس سالسا
- سس بشامل
- سس قارچ
- سس مایونز
- سس تارتار
- سس سیب
- سس یوریلنک
- سس سویا
- سس بادام زمینی
- سس گوجه‌فرنگی
- سس کچاپ

## سس بشامل

**تعریف:** نام دیگر سس بشامل، سس سفید است. این نوع سس را در تهیه انواع دیگر سس‌ها به کار می‌برند، از جمله سس مورنی که از مخلوط سس بشامل با پنیر به دست می‌آید. سس بشامل یکی از سس‌های اصلی کشور فرانسه محسوب می‌شود که امروزه برای تهیه آن، شیر گرم را به تدریج به آرد و کره اضافه می‌کنند و آرام به هم می‌زنند. سپس ادویه‌جات مختلف به این سس اضافه می‌نمایند. غلظت سس به دست

آمده به میزان آرد و شیر به کار رفته بستگی دارد.

زمانی که این سس ابداع شد، از آهسته جوشاندن شیر به همراه گوشت گوساله با انواع چاشنی‌ها تهیه می‌شد. سپس این مخلوط را روی حرارت ملایم می‌گذاشتند تا سس، سفت و غلیظ شود و همچنین در آخر به آن خامه هم اضافه می‌نمودند. نام این سس اولین بار در کتاب‌های آشپزی فرانسه در سال ۱۶۵۱ میلادی عنوان شد. نام این سس را تنها برای تملق، به نام لوئیس بشامل، یکی از اعضای دربار گذاشتند. گاهی به اشتباه تصور می‌شود که همین فرد، سس بشامل را ابداع نموده است.

### دستور تهیه

دستورالعمل زیر، طرز تهیه سس بشامل را در قدیم (نه امروزه) بیان نموده است. این دستور، متعلق به کتابی است که در آن دستور تهیه بیش از دویست غذای ایتالیایی عنوان شده است.

### مواد لازم برای تهیه سس بشامل:

کره - گوشت گوساله - هویج - موسیر - کرفس - برگ درخت غار - میخک - آویشن - فلفل - آرد سیب‌زمینی - خامه - گوشت مرغ

### طرز تهیه

دو اونس کره را با تکه‌های گوشت گوساله تمیز شده مخلوط کنید. سپس یک عدد هویج، یک عدد موسیر و کمی کرفس را به آن اضافه نمایید. تمام این مواد باید کاملاً ریز، خرد شده باشند. بعد یک برگ درخت غار، دو عدد میخک، چهار دانه فلفل و کمی آویشن به مواد اضافه کنید. مخلوط این مواد را روی حرارت ملایم قرار داده و بگذارید کمی سرخ شود. زمانی که تمام آب موجود در ظرف جذب مواد شد، یک قاشق غذاخوری آرد سیب‌زمینی به مخلوط اضافه نمایید.

مواد را خوب با آرد مخلوط کرده و کم‌کم به میزان مساوی خامه و گوشت مرغ اضافه نموده و مرتباً مخلوط را به هم بزنید تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید تا سس، آهسته بجوشد. گاهی محتویات ظرف را به هم بزنید و اگر می‌بینید که سس دارد

خیلی غلیظ می‌شود، خامه و دیگر مواد سفید رنگ را بیشتر اضافه کنید. پس از دو ساعت، سس را دو بار از صافی عبور دهید تا کاملاً "صاف و یک دست" شود. حالا سس بشامل آماده است.

### سس بیوربلنک

نوعی سس کره‌ای تند است که از سرکه و موسیر تهیه می‌شود. به این سس کره هم اضافه می‌کنند. در تهیه این سس گاهی به جای سرکه از آبلیمو استفاده می‌شود. روش ابداع این سس جالب است. یک سرآشپز فرانسوی که مشغول تهیه سس بیرنیز برای ریختن روی خوراک ماهی بود، فراموش کرد که داخل سس تخم مرغ بریزد و به جای سس بیرنیز، سس بیوربلنک ابداع شد.

### سس تنوری

نوعی سس است که معمولاً زمانی که گوشت در حال کباب شدن است، از این سس روی گوشت می‌ریزند. محتوای این دسته سس‌ها اغلب گوجه‌فرنگی به همراه سرکه و شکر می‌باشد. شکر یکی از اجزای مهم سس تنوری است که باعث می‌شود سس، حین پخت حالت کاراملی پیدا کند و به خورد عصاره گوشت برود. این سس طعم مطبوعی دارد.

### سس سالسا

نوعی سس (معمولاً تند) رایج در منطقه آمریکای لاتین می‌باشد که آن را جزو سس‌هایی که پخته نمی‌شوند، دسته‌بندی می‌کنند. اصل واژه سالسا اسپانیایی است که خود ریشه‌ی لاتین دارد و به معنای سس می‌باشد.

### سس‌های سالسای معروف

■ **سالسای رجا:** نوعی سس قرمز رنگ است که در تهیه آن از ادویه‌جات مرسوم مردم مکزیک و آمریکای جنوب شرقی استفاده می‌کنند. سس رجا را معمولاً از گوجه‌فرنگی، فلفل تند، پیاز و سیر تهیه می‌کنند.

■ **سالسای کرودا:** نوعی سس خام است که در تهیه آن از گوجه‌فرنگی، پیاز و فلفل نپخته و دیگر مواد زیر خام استفاده می‌شود.

■ **سالسای ورد:** نوعی سس سبز رنگ است که از پوست گوجه‌فرنگی (معروف به توماتیلو) تهیه می‌شود. سس‌هایی که با پوست گوجه‌فرنگی تهیه می‌شوند را معمولاً می‌پزند.

■ **سالسای براوا:** از این سس روی قاچ‌هایی از سیب‌زمینی استفاده می‌کنند. این نوع سس معمولاً مخلوطی از سس مایونز و تاباسکو می‌باشد.

هر نوع سسی که در تهیه آن از آووکادو به عنوان ماده اصلی استفاده شود، سس گواکامول نام دارد.

سس سالسا انواع دیگری هم دارد که برخی از آن‌ها را با نعناع، آناناس و یا انبه تهیه می‌کنند.

### سس سویا

نوعی سس تخمیر شده است که از سویا، غلات برشته شده، آب و نمک تهیه می‌شود. معمولاً در غذاهای آسیایی از این نوع سس استفاده می‌شود. اگرچه سس سویا انواع مختلفی دارد، تمام آن‌ها شور مزه بوده و قهوه‌ای رنگ می‌باشند که برای مزه‌دار کردن غذاها هنگام پخت و یا سرمیز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این سس اولین بار در کشور چین ابداع شد؛ اما امروزه در سراسر قاره آسیا به‌خصوص کشور ژاپن و حتی در دیگر نقاط دنیا از آن استفاده می‌شود. البته سس سویایی که مردمان ژاپن در تهیه‌ی غذایشان به کار می‌برند با سس سویای چینی بسیار متفاوت است.

### سس سویای چینی

این نوع سس سویا را با استفاده از دانه‌ی سویا به عنوان منبع اصلی و از غلات دیگر به مقدار کمتر تهیه می‌کنند و دو نوع دارد:

۱- **سس سویای تازه/روشن:** نوعی سس رقیق و به رنگ قهوه‌ای روشن می‌باشد. این سس در تهیه‌ی اغلب غذاها به کار می‌رود و از آنجا که رنگ آن روشن



است، زیاد رنگ غذا را تغییر نمی دهد.

۲- **سس سویای قدیمی/ تیره:** نوعی سس تیره و غلیظ است که تخمیر شدن آن، مدت طولانی تری طول کشیده است. رنگ آن هم قهوه ای تیره می باشد. به این نوع سس سویا شیره قند اضافه می کنند تا ظاهر متمایزی نسبت به دیگر انواع این نوع سس داشته باشد. معمولاً از این سس برای تزئین روی غذاها استفاده می شود. این سس عطر و طعم بهتری نسبت به سس سویای رقیق دارد؛ به علاوه نمک کمتری هم دارد.

### سس سویای ژاپنی

**سس سویای ژاپنی** سنتی را به ۵ گروه تقسیم می کنند که این دسته بندی براساس مواد به کار رفته در تهیه سس و طرز تهیهی آن انجام گرفته است. در انواع سس های سویای ژاپنی، گندم به عنوان ماده اصلی وجود دارد. بنابراین، سس سویای ژاپنی باید قاعدتاً از سس سویای چینی شیرین تر باشد.

■ **دسته اول: کویکوچی،** این نام از منطقه ی کانتو در ژاپن گرفته شده است. ابتدا تنها در این منطقه از این نوع سس استفاده می شد. اما سرانجام تمام ژاپنی ها آن را به کار بردند. تقریباً ۸۰ درصد سس سویای تولید شده در ژاپن از این نوع می باشد. استفاده از این نوع سس میان مردمان ژاپن رایج است. برای تهیهی آن از مقادیر کاملاً مساوی گندم و سویا استفاده می کنند.

■ **دسته دوم: یوسوکوچی،** این سس به خصوص در ناحیه ی کانزای ژاپن بسیار به کار می رود. نسبت به سس کویکوچی شورتر و کم رنگ تر است. کم رنگ تر بودن این نوع سس به این دلیل است که در تهیهی آن از شیرهای که از برنج تخمیر شده به دست می آید استفاده می کنند. پس برنج یکی از اجزای مهم در درست کردن این نوع سس سویا می باشد.

■ **دسته سوم: تاماری،** در تهیهی این نوع سس به طور عمده از سویا و تنها مقدار کمی گندم استفاده می شود. این نوع سس نسبت به کویکوچی تیره تر بوده و عطر بهتری دارد. این نوع سس را سس سویای اصلی می نامند، چون طرز تهیه آن به سس سویایی که دستورالعمل آن اولین بار از چین به ژاپن آمد، بسیار شبیه می باشد.

■ **دسته چهارم: شیرو،** نوعی سس سویای کم رنگ است. برخلاف سس تاماری،

در تهیه‌ی سس شیر و بیشتر از گندم و فقط کمی از سویا استفاده شده و همین مسئله باعث می‌شود که این سس کمرنگ بوده و طعم شیرینی داشته باشد.

■ **دسته پنجم: سایشیکومی**، این نوع سس را به جای آب نمک با سس سویا تهیه

می‌کنند. در نتیجه رنگ آن نسبت به کویکوجی تیره‌تر بوده و عطر بهتری هم دارد. سس سویا معمولاً "شور است و استفاده از آن برای برخی افراد مناسب نیست. البته اخیراً سس سویای کم‌نمک برای کسانی که رژیم غذایی خاصی دارند به بازار آمده است. این نوع سس کم‌نمک را یکی از انواع سس سویا به حساب نمی‌آورند، چون هر کدام از انواع سس سویا را می‌توان با نمک کم هم تهیه نمود. در هر حال، نمی‌توان این سس را بی‌نمک تهیه کرد و کسانی که مصرف مقادیر بسیار کم از نمک هم برایشان مضر است، نباید از این سس استفاده کنند.

#### سس سیب

سس سیب، نوعی سس شیرین است که از سیب پخته و له شده تهیه می‌شود. برای مزه‌دار کردن این سس، آن را با شکر شیرین می‌کنند.

#### طرز تهیه

برای تهیه این سس می‌توان از سیب با پوست یا بی‌پوست استفاده نمود و همچنین انواع ادویه‌جات و مواد افزودنی از جمله دارچین را به این سس می‌افزایند. سس سیب می‌تواند بافت نرم یا سفتی داشته باشد؛ حتی می‌توان از تکه‌های بزرگ سیب داخل آن استفاده نمود. این نوع سس را به راحتی در خانه تهیه می‌کنند. البته آماده شده آن هم در بسیاری از سوپرمارکت‌ها موجود است. از این سس به عنوان غذا و یا اسنکی برای کودکان استفاده می‌کنند.

سس سیبی که به آن شکر اضافه نکرده‌اند، به عنوان غذای کودک کاربرد دارد. گاهی برای مبارزه با اسهال، از این سس به عنوان داروی خوراکی استفاده می‌کنند.

#### طرز تهیه سس سیب

«تعدادی سیب ترش بردارید. پوست و تخم آن‌ها را بگیرید. سپس آن‌ها را قاچ

زده و این سیب‌های قاچ شده را بشویید. سیب‌ها را داخل ظرفی قرار داده و ظرف را روی آتش بگذارید. سیب‌ها را پشت و رو نکنید تا اینکه کاملاً "بپزند". حالا سیب‌ها آماده است. با پشت قاشق، سیب‌های پخته را له کنید و سپس بگذارید تا کاملاً "سرد شوند". برای مزه‌دار کردن سیب‌ها به آن‌ها شکر اضافه نمایید».

سس سیب را با انواع غذاها از جمله همراه با گوشت و همچنین با انواع دسرها مصرف می‌کنند. از آنجا که طرز تهیه آن راحت است، بسیار زیاد از آن استفاده می‌شود.

### سس قارچ

سس قارچ، نوعی سس است که ماده اصلی آن را سس ولوت تشکیل می‌دهد. به علاوه از عصاره قارچ و کره هم در تهیه این سس استفاده می‌کنند.

### طرز تهیه سس قارچ

دو قاشق مرباخوری عصاره قارچ را داخل ظرفی ریخته و سپس یک فنجان سس ولوت به آن اضافه نموده و مرتباً به هم بزنید، سس آماده است. تنها قبل از مصرف، به اندازه‌ی یک اونس کره به سس اضافه نمایید. این سس را می‌توان با اسانس موسیر یا انواع قارچ تهیه کرد.

### تعریف

سس کچاپ نوعی سس است که معمولاً از گوجه‌فرنگی رسیده تهیه می‌شود. مواد اصلی تشکیل دهنده سس کچاپ امروزی، گوجه‌فرنگی، سرکه، شکر، نمک، فلفل شیرین، میخک و دارچین می‌باشد. البته گاهی از پیاز، کرفس و ادویه‌جات دیگر هم در تهیه سس کچاپ استفاده می‌کنند.

سس کچاپ را همیشه از گوجه‌فرنگی درست نمی‌کنند. در ابتدا سس کچاپ به نوعی سس اطلاق می‌شد که از قارچ یا ماهی که آن را داخل آب نمک گذاشته و با ادویه‌جات مزه‌دار نموده بودند تهیه می‌شد. برخی از موادی که برای تهیه این سس در قدیم به آن اضافه می‌کردند عبارت بودند از: ماهی کولی، صدف، خرچنگ، گردو، لوبیا قرمز، خیار، لیمو و انگور.

### دستورالعمل تهیه سس کچاپ

در دهه‌ی آغازین قرن ۱۹، به هر سسی که با سرکه تهیه می‌شد، سس کچاپ می‌گفتند. با گذشت سالیان متمادی، به تدریج سس کچاپ امروزی محبوبیت خود را به دست آورد و آن‌هم به این دلیل بود که مردمان آمریکا، علاقه خاصی به گوجه‌فرنگی داشتند. البته تا سال ۱۹۱۳ میلادی، در فرهنگ‌های لغت هنوز به جای گوجه‌فرنگی، قارچ ماده اصلی سس کچاپ محسوب می‌شد.

### دستورالعمل تهیه سس کچاپ در قرن ۱۹

طرز تهیه سس کچاپی که در زیر ملاحظه می‌کنید، از کتابی که در سال ۱۸۰۱ چاپ شده گرفته شده است:

تعدادی گوجه‌فرنگی رسیده را بردارید. این گوجه‌فرنگی‌ها را با دست آنقدر بچلانید تا تنها گوشت گوجه باقی بماند و گوجه کاملاً له شود. سپس مقداری نمک به آن‌ها اضافه نمایید (نیم‌پوند نمک برای ۱۰۰ عدد گوجه‌فرنگی) و به مدت دو ساعت گوجه‌های له شده را بپزند.

گوجه‌ها را مرتب به هم بزنید تا ته نگرفته و نسوزد.

زمانی که گوجه‌ها پختند و هنوز داغ هستند، آن‌ها را از یک صافی عبور دهید. با پشت قاشق روی صافی بکشید تا همه گوشت گوجه از صافی عبور کرده و تنها پوست گوجه‌فرنگی باقی بماند. سپس مقداری پوست جوز، ۳ عدد جوز هندی، فلفل شیرین، میخک، دارچین، زنجبیل و مقداری هم فلفل سیاه برای طعم دادن به گوجه‌فرنگی، اضافه نمایید.

این مخلوط را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و کاملاً غلیظ شود. مخلوط را مرتباً به هم بزنید.

وقتی سس آماده شد، بگذارید تا کاملاً سرد شود و سپس آن را داخل بطری بریزید.

تعداد ۱۰۰ عدد گوجه‌فرنگی، چهار تا پنج بطری سس تولید می‌کند که تا مدت‌ها می‌توان از آن استفاده نمود.

نمکی که به گوجه‌فرنگی اضافه می‌کردند، به عنوان نوعی نگه‌دارنده و جلوگیری

کننده از فساد عمل می‌کرد و نسبت به سس‌های امروزی، مزه نسبتاً شوری را به سس کچاپ می‌داد. تهیه سس کچاپ از این جهت اهمیت داشت که مردمان آمریکای شمالی در دهه آغازین قرن ۱۹، از گوجه‌فرنگی با وجود همه خواص آن استفاده نمی‌کردند، چون اعتقاد داشتند که گوجه‌فرنگی سمی می‌باشد.

### دستورالعمل تهیه سس کچاپ در قرن بیستم با استفاده از انگور

این روش را از کتاب آشپزی که در سال ۱۹۰۶ چاپ شده برایتان نقل می‌کنیم:

#### مواد لازم برای تهیه سس کچاپ:

یک لیتر آب انگور، ۱ استکان سرکه، ۳۰۰ گرم شکر، میخک پودر شده به میزان دلخواه.

#### طرز تهیه:

همه مواد با هم مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید تا اینکه کاملاً غلیظ شوند. در این کتاب آشپزی طرز تهیه سس کچاپ با استفاده از گوجه‌فرنگی و خیار هم آمده است.

### سس کچاپ امروزی

فردی به نام هینز اولین کسی بود که سس کچاپ کارخانه‌ای را برای اولین بار در سال ۱۸۷۶ میلادی تولید نمود.

باوجود بحث و جدلهایی که بر سر استفاده از بنزوات سدیم به عنوان ماده نگه‌دارنده چاشنی‌ها به وجود آمد، سس‌های کچاپ امروزی از سال‌های اول قرن بیستم وارد بازار شدند. آن زمان، محققین استفاده از بنزوات سدیم به منظور نگهداری طولانی مدت از مواد غذایی را ناسالم قلمداد کرده بودند. در جواب آن‌ها، سرمایه‌گذاران در زمینه تولید سس کچاپ، از جمله خود هینز سعی نمودند تا دستورالعمل‌هایی ارائه دهند که نیاز به استفاده از این ماده نگه‌دارنده از بین برود.

قبل از هینز، سس‌های گوجه‌فرنگی کچاپ تولیدی آبکی و رقیق بودند. یکی از

دلایل رقیق بودن سس‌ها استفاده از گوجه‌فرنگی‌های نارس برای تهیه سس بود و چون میزان پکتین موجود در این گوجه‌فرنگی‌ها کم بود، بنابراین سس‌ها رقیق می‌شدند. همچنین در تهیه این سس‌ها سرکه کمتری نسبت به سس‌های امروزی به کار می‌رفت. هینز عنوان کرد که با استفاده از گوجه‌فرنگی‌های رسیده، دیگر نیازی به بنزوات سدیم برای جلوگیری از فساد و تغییر طعم گوجه نیست. البته به‌خاطر داشته باشید که برخی کارشناسان عقیده دارند، همین حذف بنزوات سدیم از سس‌های کچاپ بود که سبب تغییرات اساسی در تهیه‌ی این نوع سس و تولید سس‌هایی با طعم و مزه‌ی امروزی شد. قبل از «هینز»، سس‌های کچاپ دو طعم داشت: تلخ و نمکی. اما استفاده از گوجه‌فرنگی رسیده طعم دیگری را هم به انواع سس‌های کچاپ اضافه نمود: شور. بعدها با استفاده‌ی بیشتر از سرکه در تهیه‌ی این نوع سس طعم ترش و تند هم به طعم‌های قبلی اضافه گردید. زمانی که استفاده از بنزوات سدیم ممنوع شد، طعم شیرین هم ابداع شد.

در قدیم سس کچاپ را از گوجه‌فرنگی‌های تازه‌ای که همان موقع برداشت شده بود تهیه می‌کردند. امروزه با استفاده از فناوری تبخیر در خلاء، از گوجه‌فرنگی خمیر غلیظی تهیه می‌کنند که نگهداری از این خمیر حتی در دمای اتاق هم امکان‌پذیر است و فاسد نمی‌شود. این امر به کارخانجات تولید سس گوجه‌فرنگی امکان می‌دهد که هر موقع سال که بخواهند، سس گوجه تهیه نمایند.

### ابداعات جدید

در قدیم، سس‌های کچاپ را داخل بطری‌های شیشه‌ای می‌ریختند که ریختن آن روی غذا خیلی سخت بود. اگرچه بطری‌های شیشه‌ای، سس را در برابر رطوبت و اکسید شدن حفاظت می‌کردند، اما مشکلات خاصی داشتند که از داخل شیشه به سختی بیرون می‌آمدند. اگر قبل از مصرف شیشه را خوب تکان نمی‌دادند، سس به دیواره شیشه می‌چسبید. فیزیکدانان دلیل این مسئله را به‌خاطر انبساط سس کچاپ عنوان کردند.

بعدها با تولید بطری‌هایی از جنس پلی‌اتیلن که می‌شد بدنه‌ی آن‌ها را فشار داد و با این فشار محتوای بطری به راحتی خارج می‌شد، مشکل استفاده از بطری‌های

شیشه‌ای هم برطرف گردید.

از سال ۲۰۰۰ میلادی، «هینز» سس‌های کچاپ رنگی به بازار عرضه نموده است. در تهیه‌ی این سس‌ها، رنگ‌های خوراکی را به سس‌های کچاپ قبلی اضافه می‌کنند. این سس‌ها را در بطری‌های نرم پلاستیکی که راحت‌تر می‌توان آن‌ها را فشرد، بسته‌بندی می‌کنند. از زمانی که سس کچاپ رنگی به بازار آمده میزان استفاده از سس کچاپ افزایش یافته است.

تخمین زدند که تا آغاز سال ۲۰۰۴ میلادی، مصرف این سس‌ها در خانه‌ها و در میان کودکان ۱۲ درصد افزایش یافته است. مصرف زیاد سس کچاپی که امروزه با انواع غذاهای آماده به کار می‌رود به دلیل شیرین بودن و همچنین اضافه نمودن نمک به آن برای سلامتی مضر است.

### تاریخچه نام سس

نام این سس اولین بار در قرن ۱۷ به فرهنگ لغت کشور انگلستان وارد شد. از آن زمان بود که در بسیاری از متون ادبی و دیگر کتاب‌ها نام این سس به میان آمد. البته گفته می‌شود که نام این سس را از یکی از گویش‌های چین برگرفته‌اند. اگرچه چینی بودن نام این سس مورد بحث قرار گرفته است:

در فرهنگ چین، منظور از واژه‌ی کچاپ، بادمجان یا شکل کوتاه شده‌ای برای واژه گوجه‌فرنگی است؛ درحالی‌که منظور از کچاپ، سسی است که از عصاره گوجه‌فرنگی تهیه می‌شود.

و نیز به کچاپ، ماهی آزاد و یا در کل، ماهی گفته می‌شود. بنابراین منظور از کچاپ، سس ماهی است.

این‌ها همگی نشان دهنده‌ی این امر است که این واژه برگرفته از کشور چین نمی‌باشد.

### سس گوجه‌فرنگی

سس گوجه‌فرنگی یکی از معروف‌ترین انواع سس است که ماده اصلی آن گوجه‌فرنگی می‌باشد. در کنار گوجه‌فرنگی، گاهی از گوشت، پیاز، ربان، نمک، روغن،

سیر و دیگر انواع ادویه جات استفاده می کنند.

### طرز تهیه:

برای تهیه برخی انواع سس گوجه فرنگی، گوجه ها را کبابی کرده، پوست گرفته و با مقدار کمی گوشت ریز شده، پیاز و کمی نمک، ریحان و ادویه جات مخلوط می نمایند. مخلوط حاصله را می پزند و آن را از صافی عبور می دهند. البته تعدادی حبه سیر را هم به سس اضافه نموده و قبل از عبور دادن سس گوجه فرنگی از صافی، حبه ها را برمی دارند.

**سارینارا**، نوعی سس گوجه فرنگی است که در تهیه آن از گوشت استفاده نمی کنند.

در تهیه این نوع سس، گوجه فرنگی و انواع چاشنی ها و ادویه جات به کار می رود. سس گوجه فرنگی، خود در تهیه بسیاری از سس ها به عنوان ماده اولیه به کار می رود.

### سس مایونز

**سس مایونز** نوعی سس غلیظ، سفید و کرم مانند است که سرد سرو می شود. این سس، امولسیون از روغن نباتی می باشد که در زرده تخم مرغ معلق است و سرکه یا آبلیمو و انواع ادویه جات برای مزه دار کردن این سس مورد استفاده قرار می گیرند. سس مایونز را بدین طریق تهیه می کنند که روغن را به تدریج به مایعات دیگر اضافه می نمایند؛ در عین حال که مواد داخل ظرف را مرتباً هم می زنند تا روغن نباتی به ذرات کوچک تبدیل شود و در تمام سطح سس به طور یکنواخت پخش گردد.

زرده تخم مرغ، لسیتین فراهم می کند که سبب پایداری این امولسیون می شود. سپس مخلوط حاصله را با نمک و دیگر ادویه جات مزه دار می کنند.

مایونز را تنها به صورت سرد مصرف می کنند (معمولاً همراه با انواع ساندویچ و یا همراه با سیب زمینی سرخ کرده). (فرانسوی ها سس مایونز را به همراه مرغ سرد، تخم مرغ سفت سرد و بسیاری غذاهای دیگر به کار می برند.

سس مایونز در تهیهی بسیاری از سس های سرد با اضافه نمودن مواد افزودنی مختلف کاربرد دارد. برای مثال، آبولی نوعی سس مایونز است که در تهیهی آن از پودر



سیر استفاده شده است. سس تارتار نوع دیگری سس می باشد که از سس مایونز و انواع سبزیجات تهیه می شود. بسیاری از سس های سالاد از مایونز تهیه می شوند؛ مثل سس روسی که از مخلوط سس مایونز و سس گوجه فرنگی به دست می آید. سس هزار جزیره هم نوعی سس سالاد است که از مخلوط سس سالاد روسی با انواع ترشی و سبزی تهیه می شود.

مایونزهای خانگی تقریباً ۷۵ درصد چربی دارند، در حالی که مایونزهای تهیه شده در کارخانه، ۶۵ تا ۷۰ درصد چربی دارند. در تهیهی سس های مایونز کارخانه ای، معمولاً "به جای بخشی و یا حتی گاهی به جای کل زرده تخم مرغ مصرفی، آب به کار می برند. البته باید مواد دیگری همچون لسیتین یا دیگر مواد امولسیون کننده همچون سویا به سس مایونز تهیه شده با آب اضافه گردد. سس مایونز کم چرب را از نشاسته، ژل سلولز و دیگر موادی که مادهی حاصله را از نظر بافت، شبیه مایونز واقعی می کند، تهیه می نمایند.

همچنین سس مایونز را می توان از سفیده تخم مرغ که زرده اصلاً "با آن مخلوط نشده باشد (مگر اینکه تهیهی سس در مخلوط کن برقی با سرعت بالا انجام شود)، تهیه نمود. سس مایونزی که با استفاده از این مواد تهیه می شود با سس مایونز معمولی هیچ فرقی در ظاهر ندارد. البته اگر نمک، فلفل، آبلیمو، سرکه، سس خردل و مقدار کمی فلفل دلمه برای طعم دادن به آن اضافه نمایند، این سس مزه سس مایونزی که با زرده تخم مرغ تهیه می شود را پیدا می کند.

از آنجا که در تهیهی سس مایونز خانگی از زرده تخم مرغ خام استفاده می کنند، خطر مسمومیت به وسیله سالمونلا وجود دارد. برای تهیهی سس مایونز کارخانه ای، زرده تخم مرغ را پاستوریزه نموده یا فریز می کنند و به جای مایعات به کار رفته در تهیهی سس، از آب یا دیگر مواد امولسیون کننده استفاده می کنند.

برای تهیهی سس مایونز در خانه، از تازه ترین تخم مرغ ها استفاده نموده و آن ها را قبل از مصرف کاملاً تمیز نمایید. برخی سوپر مارکت ها تخم مرغ پاستوریزه عرضه می کنند که این نوع تخم مرغ ها سالم تر بوده و خطر ابتلا به مسمومیت را کاهش می دهند. به علاوه می توانید تخم مرغ ها را در آب ۱۷۰ درجهی فارنهایت قرار داده و آن ها را نیم پز نمایید و سپس زردهی آن ها را جدا کنید. زرده ها در این حالت فقط کمی پخته می شوند.

سس مایونزی که در خانه تهیه می شود را تنها می توان در یخچال و به مدت سه تا چهار روز نگهداری نمود.

اولین بار در سال ۱۹۰۵ میلادی و در شهر منهتن بود که کارخانجات تولید سس مایونز کار خود را آغاز نمودند. سس های مایونز در شیشه و در اندازه های مختلف در سوپرمارکت ها و دیگر فروشگاه ها به فروش می رسید.

### اولین نام سس

اولین بار نام سس مایونز در کتاب آشپزی کشور انگلستان در سال ۱۸۴۱ میلادی به ثبت رسید، گفته می شود که نام این سس را یک سرآشپز در سال ۱۷۵۶ میلادی ابداع نمود. این سرآشپز می خواست که پیروزی دوک را بر نیروهای انگلیسی که در ساحل ماهن (پایتخت ماینورکا) با هم جنگیده بودند جشن بگیرد. احتمالاً نام این سس از نام این بندر گرفته شده است. البته این داستانی که در همه جا آن را نقل می کنند چندان هم کامل نیست.

در سال ۱۸۳۳ میلادی، «آنتونی کارم» بیان کرد که نام این سس از واژه فرانسوی مانیر، به معنای احساس کردن، تلاش کردن و همچنین به هم زدن و مخلوط کردن گرفته شده است. معنای آخر این واژه دقیقاً با طرز تهیه ی سس مایونز، جور درمی آید و بنابراین ریشه این لغت فرانسوی می باشد. البته جای تعجب دارد که «کارم»، که با اعضای دربار ناپلئون و آشپزهای معروفی در پاریس همنشین بود و هر روز صبح به همراه دیگر سرآشپزها، لیست غذاهایی که باید آن روز تهیه می شد را با تلاش زیاد می نوشتند، نمی دانستند که تاریخچه سس مایونز، به زمانی پیش تر از سال ۱۷۵۶ میلادی می باشد. در حقیقت، گفته می شود که نام سس مایونز اولین بار از نام «دوک ماین» (حاکم قسمت شمال غرب فرانسه) گرفته شده که او در سال ۱۵۹۳ میلادی، ریاست نشستی که سران کشور فرانسه در آن حضور داشتند را به عهده داشت. هدف از این نشست، تعیین یک رهبر کاتولیک مذهب برای فرانسه بود.

تاریخ نشان می دهد که تا قبل از جنگ آرگوس در سال ۱۵۸۹ میلادی، هنوز نامی برای سس مایونز مشخص نشده بود. این سس از آنجا مایونز نام گرفت که «دوک ماین» پیش از شکست در جنگ مقابل «هنری چهارم» اجازه گرفت تا خوراک مرغ با سس سرد

(تقریباً به شکل سس مایونز امروزی) خود را تمام کند.

### سس تارتار

سس تارتار، نوعی سس سفید غلیظ است که از سس مایونز و سبزیجات ریز شده (معمولاً ترشی خیار و یا پیاز) تهیه می‌شود. از این نوع سس برای چاشنی انواع خوراک‌های ماهی، به خصوص ماهی و سیب‌زمینی سرخ کرده استفاده می‌شود. این سس را نباید با کرم تارتار اشتباه گرفت. سس تارتار از خانواده‌ی سس مایونز می‌باشد.

## سس هزار جزیره

مواد لازم:

۳ عدد	تخم مرغ
۳ عدد	ساقه پیازچه
۲ عدد	ساقه کرفس
۴ عدد	خیارشور متوسط
۱ لیوان	سس مایونز
۱ قاشق غذاخوری	سرکه
۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
به مقدار لازم	نمک
۱ قاشق غذاخوری سرخالی	سس فلفل

طرز تهیه:

پیازچه و کرفس را بسیار ریز خرد می‌کنیم. خیارشور را هم ریز ریز می‌کنیم. زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را که پخته‌ایم از هم جدا می‌کنیم. زرده‌ها را رنده کرده داخل سرکه، سس فلفل، روغن زیتون و نمک می‌ریزیم و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم رنده کرده، با سبزیجات خرد شده و سس مایونز مخلوط می‌کنیم. در انتها تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم.

## سس اسپانول

مواد لازم:

آب گوشت	۲ لیوان
کره	۵۰ گرم
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آرد	۲ قاشق غذاخوری سر خالی
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می گذاریم تا آب شود. آرد را داخل کره می ریزیم و مرتب هم می زنیم تا بوی خامی آرد از بین برود. آب گوشت را داخل آرد می ریزیم. این کار باید به تدریج باشد و مرتب آرد هم بخورد تا آرد داخل آب گوشت گلوله گلوله نشود. رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل را داخل مواد بالا می ریزیم و هم می زنیم و می گذاریم تا سس غلیظ شود. هنگام تهیه این سس باید حرارت کم باشد.

## سس باتارد

مواد لازم:

آب گوشت	۲ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
زرده تخم مرغ	۲ عدد
خامه	۱۰۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری

نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا کره آب شود سپس آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا بوی خامی آرد از بین برود و رنگ آن طلایی شود. سپس آب گوشت را داخل آرد به تدریج می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. زرده تخم مرغ و نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم با چنگال می‌زنیم تا زرده از حال لختگی دریاید. سپس آن را داخل آب گوشت و آرد می‌ریزیم.

در حالیکه حرارت باید بسیار ملایم باشد و پس از دو بار هم زدن، سس را از روی حرارت برمی‌داریم و وقتی کمی حرارت سس ملایم‌تر شد آبلیمو و خامه را به سس می‌افزاییم.

**سس بشامل****مواد لازم:**

آب گوشت	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
پیاز کوچک	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
شیر	۱ لیوان

## طرز تهیه:

پیاز را با رنده بسیار ریزرنده می‌کنیم و داخل کره تفت می‌دهیم تا کمی پیازها نرم شود سپس آرد را اضافه می‌کنیم تا آرد هم کمی تفت بخورد. آب گوشت و شیر را مخلوط می‌کنیم و داخل آرد به آرامی می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. نمک و فلفل را به سس می‌افزاییم و می‌گذاریم سس روی حرارت بماند و مرتب هم می‌زنیم تا غلیظ شود.

## سس سفید

## مواد لازم:

آرد	۲ قاشق غذاخوری
کره	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
شیر	۲ لیوان

## طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود سپس آرد را داخل کره می‌ریزیم تا آرد تفت بخورد و بوی خامی آن از بین برود. شیر را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. نمک و فلفل را داخل آرد و شیر می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم و می‌گذاریم تا سس غلیظ شود. هنگام طبخ سس، حرارت باید ملایم باشد و مرتب سس هم زده شود.

## سس قارچ

مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
قارچ	۱۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم پس از آنکه کره آب شد آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا طلایی شده و بوی خامی آن از بین برود. آب گوشت را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شود. قارچها را بسیار ریز خرد کرده داخل کره تفت می‌دهیم و قبل از آنکه سس را از روی حرارت برداریم قارچهای تفت داده شده را داخل سس می‌ریزیم، نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم و پس از چند جوش، سس را از روی حرارت برمی‌داریم.

## سس گوجه‌فرنگی با جعفری

مواد لازم:

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری سرخالی
آرد	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری سرخالی
آب گوشت	۱ لیوان



کره	۵۰ گرم
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری سرخالی
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

کره را روی حرارت می‌گذاریم. پس از آنکه کره آب شد آرد را به کره می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در کره تفت بخورد و طلایی شود. آب گوشت را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود سپس رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را به مواد بالا می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا سس کمی غلیظ شود. در اواخر طبخ سرکه و شکر را داخل سس می‌ریزیم و می‌گذاریم سس غلیظ شود و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. جعفری خرد شده را داخل سس می‌ریزیم، هم می‌زنیم.

## سس (مولاد)

## مواد لازم:

سس مایونز	۱ لیوان
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
کرفس خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
خیارشور خرد شده	۳ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

در تهیه این سس باید جعفری، کرفس و خیارشور بسیار ریز خرد شود. مواد ریز شده را داخل سس مایونز ریخته و کاملاً هم می‌زنیم تا مواد با سس آغشته شود.

## سس ساده

## مواد لازم:

آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ لیوان
خامه	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

نمک و فلفل را داخل آبلیمو می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا نمک و فلفل با آبلیمو مخلوط شود. روغن زیتون و خامه را داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

## سس قارچ و سبزی

## مواد لازم:

کره	۱۰۰ گرم
آب گوشت	۱ لیوان
آرد	۲ قاشق غذاخوری سرخالی
زرده تخم مرغ	۱ عدد
قارچ	۲۰۰ گرم

سبزی شامل نعناع، جعفری، ترخون	۵۰ گرم
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
خامه	۱۰۰ گرم

## طرز تهیه:

کره را روی حرارت آب می‌کنیم. آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا آرد طلایی شده و بوی خامی آن برطرف شود. آب گوشت را داخل آرد به آرامی می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد حالت گلوله گلوله پیدا نکند. قارچ را ریز خرد کرده داخل کره کمی تفت می‌دهیم و کمی که سس غلیظ شد داخل آن می‌ریزیم. سبزی را کاملاً خرد کرده و کنار می‌گذاریم تا پس از برداشتن سس از روی حرارت به داخل سس اضافه کنیم. زرده تخم مرغ را به همراه نمک و فلفل با چنگال هم می‌زنیم تا زرده از حالت لختگی دربیاید و در اواخر طبخ داخل سس می‌ریزیم و پس از دو جوش، سس را برمی‌داریم. پس از آنکه سس کمی خنک شد، سبزی و خامه را داخل سس می‌ریزیم.

## سس مایونز

## مواد لازم:

زرده تخم مرغ	۲ عدد
روغن زیتون	۱ لیوان
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

زرده‌های تخم‌مرغ را با همزن می‌زنیم تا از حالت لختگی دربیاید. نمک را داخل زرده می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا زرده حالت کشی پیدا کند. روغن زیتون و سرکه را قطره قطره داخل زرده می‌ریزیم و مرتب با همزن می‌زنیم تا تمام روغن زیتون و سرکه تمام شود. نمک و فلفل را هم به سس اضافه می‌کنیم. سس باید غلیظ شود و تمام مواد خوب با هم مخلوط گردد.

## سس مایونز و خامه

## مواد لازم:

سس مایونز	۱ لیوان
جعفری و ترخان خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ گرم

## طرز تهیه:

سس مایونز را با جعفری و ترخان که بسیار ریز خرد شده است مخلوط می‌کنیم و بعد خامه را که با همزن زده‌ایم و سفت شده است داخل سس می‌ریزیم و خوب مخلوط می‌کنیم.

## سس پرتقال

## مواد لازم:

آب گوشت	۱ لیوان
کره	۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری

آب پرتقال	۱ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
شکر	۱ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

کره را روی حرارت آب می‌کنیم و آرد را داخل آن می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد تفت بخورد و طلایی شود.

آب گوشت و آب پرتقال را مخلوط می‌کنیم و به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد حالت گلوله گلوله پیدا نکند و حالت غلظت پیدا کند.

در اواخر طبخ نمک و فلفل و شکر را به سس می‌افزاییم و بعد از روی حرارت برمی‌داریم.



انواع خوراک ماهی و میگو





## اردور ماهی تن و تخم مرغ سفت

### مواد لازم:

ماهی تن	۱ قوطی
تخم مرغ پخته شده سفت	۶ عدد
سس مایونز	۳ قاشق سوپخوری
گوجه فرنگی متوسط	۲ عدد
کاهو	۶ برگ
جعفری خرد شده	۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو	۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

روغن ماهی را کاملاً گرفته و آن را با چنگال نرم می‌نماییم. آبلیمو و جعفری خرد شده و سس مایونز و کمی نمک و فلفل به آن می‌زنیم. تخم مرغ‌ها را از وسط به درازا دو نیم کرده، زرده آن را خارج نموده و رنده می‌کنیم و زرده رنده شده را داخل مخلوط ماهی می‌کنیم و نصفه‌های سفیده تخم مرغ را با این مخلوط پر می‌نماییم. گوجه فرنگی را به شکل خلال بلند و باریک بریده و روی تخم مرغ‌ها قرار می‌دهیم و با برگ جعفری روی آن را تزئین می‌کنیم. مقداری برگ کاهو در دیس چیده و تخم مرغ‌ها را روی آن قرار می‌دهیم. غذا آماده سرو است.

## خوراک قلیه ماهی

مواد لازم:

ماهی پوست گرفته و پاک شده	۱ کیلو
سیر	۱ بوته
سبزی (گشنیز و شنبلیله)	۵۰۰ گرم
تمبر هندی	۱ بسته
پیاز	۱ عدد متوسط
زردچوبه و نمک	به مقدار لازم
پودر فلفل قرمز	۱ قاشق چایخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را به اندازه‌ی تکه‌های کوچک خُرد کرده و می‌شویم. ماهی که برای قلیه ماهی استفاده می‌کنیم بایستی بدون استخوان باشد. به همین دلیل ماهی‌های: شوریده، سنگسر، هامور و حلواسیاه برای تهیه این غذا مناسب هستند. سبزی این خورش شامل شنبلیله و گشنیز، هر کدام به میزان ۲۵۰ گرم می‌باشد. پیاز خرد شده را با روغن، کمی تفت می‌دهیم. سپس سیر و شنبلیله و گشنیز خُرد شده را با آن کمی تفت می‌دهیم. ماهی را با کمی زردچوبه و نمک، به همراه سبزی‌ها تفت می‌دهیم. بعد پودر فلفل قرمز، شیر تمبر هندی، رب گوجه فرنگی و مقدار کمی آب را اضافه کرده و قلیه ماهی را با شعله ملایم به مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم. غذا آماده سرو است.

## نکات تغذیه‌ای:

این خوراک، یک غذای محلی خوشمزه و برای نواحی خوزستان است. به علت دارا بودن سبزی و سیر، غذای خوش طعم و خوش رنگی است. ترشی این غذا به وسیله تمبره‌ندی تأمین می‌شود.

همچنین در تهیه این خوراک به جای گوشت قرمز از ماهی استفاده شده است که نه تنها ضرری ندارد، بلکه دارای فواید بسیاری است. کسانی که دارای چربی خون بالا و یا ناراحتی قلبی هستند، می‌توانند از این خورش استفاده کنند ولی به شرط آنکه مواد با مقدار کمی روغن و برای مدت کوتاهی تفت داده شوند.

## خوراک میگو و قارچ

## مواد لازم:

نیم کیلو	میگو
۲۵۰ گرم	قارچ
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
۱ عدد	پیاز درشت
۳ جبه	سیر
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. سیر را هم رنده کرده داخل پیاز می ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. فلفل دلمه ای خرد شده و قارچ خرد شده را هم می افزاییم تا قارچ و فلفل هم تفت بخورد.

در ظرفی جداگانه میگوها را سرخ می کنیم و به بقیه مواد می افزاییم. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را هم اضافه کرده و به همراه کمی آب می گذاریم تا مواد بپزند و به روغن بیفتند.

## فورش میگو

## مواد لازم:

نیم کیلوگرم	میگو
۱ عدد	پیاز درشت
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
۲ عدد	سیب زمینی
۱ قاشق چای خوری	ادویه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۳ حبه	سیر
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

پیاز و سیر را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شوند. میگوها را جداگانه در روغن تفت می دهیم و بعد به سیر و پیاز اضافه می کنیم. رب گوجه فرنگی،

زردچوبه، ادویه، نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم و خوب مواد را هم می‌زنیم. کمی آب به خورش می‌افزاییم، حرارت را کم می‌کنیم تا خورش جا بیفتد. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده، خلال کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. پس از آنکه خورش را از روی حرارت برداشته و در ظرف کشیدیم روی آن را با سیب‌زمینی سرخ شده تزئین می‌کنیم.

### شامی ماهی تن

#### مواد لازم:

تن ماهی	۱ قوطی
تخم مرغ	۲ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیب‌زمینی درشت	۳ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
پنیر پیتزای رنده شده	۱ استکان
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

#### طرز تهیه:

تن ماهی را در ظرفی ریخته با چنگال خوب گوشت ماهی را از هم جدا می‌کنیم. پیاز را داخل تن ماهی رنده می‌کنیم. سیب‌زمینی آب پز شده را هم رنده کرده به ماهی و پیاز می‌افزاییم. نمک، فلفل، پنیر پیتزا و جعفری را هم اضافه می‌کنیم و مواد را خوب هم می‌زنیم.

از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برداشته در دست صاف می‌کنیم. کتلت را در آرد سوخاری تخم مرغ زده شده و مجدداً آرد می‌زنیم و در روغن که داغ شده است سرخ می‌کنیم.

## شامی ماهی حلوا

مواد لازم:

ماهی حلوا	۱ عدد
آرد نخودچی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۱ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
ادویه	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ماهی را آب پز کرده، استخوانهایش را جدا می‌کنیم و گوشت آن را خوب با چنگال له و ریز می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده کرده به گوشت ماهی اضافه می‌کنیم. نمک، فلفل، آرد نخودچی و ادویه را هم می‌افزاییم و خوب مواد را مخلوط می‌کنیم. کف تابه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم در دست صاف می‌کنیم. با انگشت وسط شامی‌ها، سوراخی ایجاد می‌کنیم و بعد در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

## طبخ ماهی در فر و بدون استفاده از روغن

مواد لازم:

ماهی قزل آلا	۱ عدد
گوجه فرنگی حلقه شده	۲ عدد
لیموترش تازه حلقه شده	۱ عدد
نمک	به مقدار لازم
پودر زنجبیل	به مقدار لازم
سیر و شوید تازه	به مقدار لازم
روغن زیتون	به مقدار لازم

طرز تهیه:

بهترین روش طبخ برای ماهی قزل آلا به این نحو است که ماهی را شسته و بعد از تمیز کردن داخل شکم آن را کمی سیر تازه بمالید و مقداری پودر زنجبیل و نمک به آن بزنید و مقداری شوید تازه درون شکم قرار داده و بگذارید یک ساعت در یخچال بماند. بعد از یک ساعت ماهی را از یخچال بیرون آورده و با استفاده از برس آشپزخانه کمی روغن (حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون در این مورد بهتر است) روی آن بمالید.

روی کاغذ آلومینیوم چند حلقه گوجه فرنگی بگذارید و بعد چند حلقه لیموترش و بعد ماهی را روی گوجه و لیموترش قرار دهید و بعد دوباره لیموترش و گوجه فرنگی روی ماهی بچینید و سپس کاغذ را محکم ببندید و در فر روی میله های وسط با درجه حرارت ۲۵۰ - ۲۲۰ درجه سانتی گراد بگذارید. در مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه ماهی آماده می شود و عصاره گوجه و لیموترش به خورد ماهی می رود و بسیار خوشمزه است (تصویر صفحه ۵۲۳)..

**نکات تغذیه‌ای:**

نکته قابل توجه اینکه افراد با کلسترول بالا نباید پوست ماهی را استفاده کنند. خوردن لیموترش تازه به همراه ماهی باعث افزایش جذب آهن آن در بدن می‌شود زیرا لیموترش دارای ویتامین C است که کمک کننده جذب آهن است.

**فیله ماهی با اسفناج****مواد لازم:**

اسفناج خُرد شده	۴ پیمانه
پیاز متوسط	۱ عدد
روغن مایع	۴ قاشق سوپخوری
پودر ژله قرمز رنگ	$\frac{1}{4}$ پیمانه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
فیله ماهی (ضخامت ۲ سانتی متر)	۴۵۰ گرم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
سرکه	۲ قاشق سوپخوری

**طرز تهیه:**

اسفناج‌های خُرد شده را درون یک کاسه بزرگ بریزید و کنار بگذارید. پیاز را از وسط به چهار قسمت تقسیم کرده، ورقه ورقه برش دهید. درون ماهی تابه، دو قاشق سوپ‌خوری روغن ریخته، پیازها را با حرارت ملایم تفت بدهید تا طلایی رنگ بشوند یک قاشق سوپ‌خوری پودر ژله به پیاز اضافه کرده کمی هم بزنید. فلفل دلمه‌ای را به شکل نوارهای باریک برش داده به مخلوط بیفزایید. آن‌ها را به مدت یک دقیقه دیگر بپزید ماهی تابه را از روی شعله گاز برداشته و مخلوط پیاز را به اسفناج اضافه کنید. روی کاسه را بپوشانید و کنار بگذارید.



فیله ماهی را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرده، کمی نمک و فلفل روی آن‌ها بپاشید. همان ماهی تابه را تمیز کرده دو قاشق سوپخوری روغن باقی مانده را درون آن بریزید تا گرم بشود.

سپس فیله‌های ماهی را به مدت دو دقیقه در آن سرخ کنید. حرارت را کاملاً ملایم کنید و فیله‌ها را به مدت ۵ دقیقه دیگر بپزید. فیله‌ها را در نهایت در ظرف مخصوص سرو قرار داده، روی آن‌ها را بپوشانید تا گرم بمانند.

باقی مانده پودر ژله را درون ماهی تابه ریخته، آن را حرارت دهید. سپس این ژله را با قاشق روی فیله‌ها بریزید. مخلوط اسفناج و پیاز را کمی قبل از سرو با سرکه مخلوط کرده، اطراف فیله‌ها را با آن تزیین کنید.

## قلیه میگو

### مواد لازم:

میگو	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
گشنیز خرد شده	۱ لیوان
تمبر هندی	۱ بسته
شنبلیله خرد شده	$\frac{1}{2}$ لیوان
جعفری خرد شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
ادویه	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
سیر	۳ حبه

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. سیر را هم خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا سیر هم تفت بخورد. میگوها را داخل روغن تفت می دهیم. سبزی های خرد شده را جداگانه در روغن سرخ می کنیم و به خورش می افزاییم. رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و ادویه را هم اضافه می کنیم. تمبر هندی را در آب حل می کنیم و سپس آب تمبر هندی را به خورش می افزاییم. حرارت را کم می کنیم تا خورش جا بیفتد.

## کوفته ماهی ملوا

## مواد لازم:

۱ عدد	ماهی حلوا
۱ عدد	پیاز درشت
۲ عدد	تخم مرغ
۱ لیوان	آرد سوخاری
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۴ عدد	سیب زمینی

## طرز تهیه:

ماهی را آب پز کرده، سپس گوشت ماهی را بی استخوان می کنیم و گوشت را خوب له می کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده کرده و داخل گوشت ماهی می ریزیم. سیب زمینی آب پز را با رنده ریز رنده می کنیم و داخل پیاز و گوشت ماهی می ریزیم. نمک و فلفل را هم می افزاییم و مواد را خوب با هم مخلوط می کنیم. از مایه

گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی داریم و در دست گرد می‌کنیم. گلوله‌ها را در آرد سوخاری، تخم مرغ زده شده و مجدداً آرد سوخاری می‌زنیم و در روغن داغ و شناور سرخ می‌کنیم.

## کوکوی ماهی

### مواد لازم:

ماهی بدون استخوان	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیب زمینی	۴ عدد
تخم مرغ	۵ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

ماهی و سیب زمینی را جداگانه آب پز می‌کنیم. گوشت ماهی را پس از پختن بدون استخوان کرده و ریز می‌کنیم. سیب زمینی‌های آب پز را هم پوست کنده با رنده ریز رنده می‌کنیم. پیاز را هم با رنده ریز رنده می‌کنیم. پیاز، سیب زمینی، ماهی، نمک، فلفل و تخم مرغ را مخلوط می‌کنیم. کف تابه را روغن ریخته روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. مایه کوکو را داخل روغن می‌ریزیم و در تابه را می‌گذاریم تا کوکو سرخ شود. سپس طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود.

## ماهی دودی

مواد لازم:

ماهی دودی	۱ عدد
آرد	$\frac{1}{4}$ پیمانه
روغن	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

فلس های ماهی را می گیریم. سر و دم آن را می بریم و آن را به دلخواه به سه یا چهار قسمت تقسیم می کنیم. بعد قطعات ماهی را از قسمت ستون فقرات دو نیمه و استخوان ستون فقرات را می گیریم، ماهی را ممکن است یک شب در آب سرد بخیسانیم و دو سه بار آب آن را در طی شب عوض کنیم. در صورت نداشتن فرصت کافی، ماهی را دو بار در آب ساده می جوشانیم و آب آن را عوض می کنیم. بعد قطعات ماهی را با دستمال خشک کرده و دو طرف هر ماهی را به کمی آرد آغشته می سازیم و در روغن سرخ می کنیم. باید دقت کرد ماهی هنگام سرخ کردن زیاد خشک نشود.

## ماهی سفید برشته

مواد لازم:

ماهی سفید	۱ عدد
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
آب لیمو تازه	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

ماهی را پاک کرده، به تکه‌های درشت خرد می‌کنیم. روی سطح ماهی، نمک، فلفل، روغن زیتون و آبلیمو می‌مالیم و می‌گذاریم یک الی دو ساعت ماهی به همین صورت باقی بماند. ماهی را در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

**ماهی شکم پر****مواد لازم:**

۱ عدد	ماهی بدون تیغ
نیم کیلوگرم	سبزی شامل نعناع، ترخان، گشنیز
۵ قاشق غذاخوری	زرشک
۱ استکان	گردوی خرد شده
۵ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۵ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
۲ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	روغن

**طرز تهیه:**

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سبزی را خرد کرده داخل روغن کمی تفت می‌دهیم تا سبزی هم سرخ شود. شکم ماهی را برش می‌دهیم و داخل آن نمک و فلفل پاشیده و سپس روغن زیتون و آبلیمو می‌مالیم. زرشک را هم در روغن کمی تفت می‌دهیم. داخل شکم ماهی را با سبزی، پیاز، زرشک و گردو پر می‌کنیم و سپس شکم ماهی را با نخ و سوزن می‌دوزیم تا محتویات شکم ماهی بیرون نیاید. سپس ماهی را به مدت یک ساعت در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بماند.

## ماهی قزل آلا

مواد لازم:

ماهی قزل آلا	۴ عدد
قارچ	نیم کیلو
کره	۱۵۰ گرم
سس سفید غلیظ	$\frac{1}{3}$ پیمانه
جعفری خرد شده	به میزان کم
آبلیمو	$\frac{1}{2}$ استکان
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

قارچ را خرد می‌کنیم و می‌شوئیم و با ۵۰ گرم کره کمی سرخ می‌کنیم به طوری که آب قارچ کاملاً کشیده شود. قارچ سرخ شده را با سس سفید مخلوط می‌کنیم و دو سه قاشق آبلیمو و کمی نمک و فلفل می‌زنیم و زیر گردن ماهی‌ها را تا زیر دم با یک کارد تیز یا قیچی چاک می‌دهیم و محتویات داخل شکم را خارج می‌کنیم. بعد ستون فقرات ماهی‌ها را خارج می‌نماییم و ماهی‌ها را می‌شوئیم و کمی نمک و فلفل و آبلیمو به آن می‌زنیم و دُم ماهی‌ها را قطع می‌کنیم و کمی از مایه سس و قارچ داخل شکم آن می‌ریزیم آنگاه کره را قطعه قطعه می‌کنیم و روی ماهی‌ها قرار می‌دهیم بقیه آبلیمو را اضافه می‌نماییم و ظرف ماهی را داخل فر روی پنجره وسط قرار می‌دهیم و حرارت را به ۴۵۰ درجه می‌رسانیم و می‌گذاریم تا یک ربع بماند و بعد حرارت را به ۳۵۰ درجه تقلیل می‌دهیم و یک ربع تا ۲۰ دقیقه هم در آن حال می‌گذاریم بماند تا آب آن کمی تبخیر شود و سس ماهی در حدود دو سه قاشق باقی بماند سپس ماهی آماده را با جعفری آماده خرد شده تزیین می‌نماییم.

انواع خوراک مرغ و پرندہ





## جوجه کباب

مواد لازم:

هر جوجه برای ۲ نفر	جوجه کبابی
۲ تا ۳ قاشق غذاخوری	آبلیمو
به مقدار لازم	زعفران، نمک و فلفل
۲ عدد برای هر جوجه	پیاز
۳ قاشق (غ) برای هر جوجه	روغن

طرز تهیه:

جوجه را خرد کرده و برای مدتی در پیاز خرد شده، روغن، آبلیمو، زعفران و کمی نمک و فلفل می خوابانیم. قطعات جوجه را به سیخ می کشیم. دقت نمایید که رانها در یک سیخ سینه در یک سیخ و بالها در سیخ دیگری باشند. سیخها را روی آتش می گذاریم. دقت کنید که هر دو سمت به یک اندازه کباب شوند (تصویر صفحه ۵۲۴).

## فوراکی بوقلمون سرخ شده درسته

مواد لازم:

در حدود ۲ کیلو	بوقلمون جوان کوچک
۱۰۰ گرم	کره
به مقدار لازم	نمک و فلفل

**طرز تهیه:**

بوقلمون را به دقت تمیز می‌کنیم بعد کره را در ظرف مناسبی می‌اندازیم و روی آتش می‌گذاریم آب که شد. اطراف بوقلمون را در کره خوب سرخ می‌کنیم و دولیوان آب و کمی نمک و فلفل در آن می‌ریزیم و در آن را می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم بوقلمون بپزد. در صورتی که پخته نشد کمی آب اضافه می‌کنیم در اواخر طبخ بوقلمون را روی پنجره فر قرار می‌دهیم و در ظرف را برمی‌داریم و حرارت را به ۴۵۰ درجه می‌رسانیم، از سس بوقلمون روی آن می‌دهیم تا به کلی آب بوقلمون کشیده شود و بوقلمون کاملاً "طلایی" شود. بعد بوقلمون را در دیس می‌گذاریم و پاهای بوقلمون را در صورت امکان با کاغذهای مخصوص تزئین می‌کنیم.

**فوراکی دل و جگر****مواد لازم:**

نیم کیلوگرم	دل و جگر مرغ
۱ عدد	پیاز درشت
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
$\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

**طرز تهیه:**

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. دل و جگرها را پاک کرده، جگرها را ریز می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا دل و جگرها هم سرخ شوند. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل می‌افزاییم و می‌گذاریم با کمی آب، دل و جگرها بپزند.

## خوراک فیله مرغ و سبزیجات

مواد لازم:

۵ عدد	فیله مرغ
۱ لیوان	ذرت پخته
۱ عدد	پیاز درشت
۱ لیوان	قارچ خرد شده
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شوند. قارچ خرد شده و فلفل دلمه‌ای خرد شده را می‌افزاییم و می‌گذاریم قارچ و فلفل هم سرخ شوند. فیله‌های مرغ را هم جداگانه در روغن سرخ می‌کنیم. داخل مواد نمک و فلفل ریخته و خوب هم می‌زنیم. فیله‌های سرخ شده را در ظرفی گذاشته و با این مواد و ذرت پخته اطراف آنها را پر می‌کنیم.

## خوراک مرغ و قارچ

مواد لازم:

۱ عدد	مرغ متوسط
۶ عدد	گوجه‌فرنگی درشت
۱ لیوان	قارچ خرد شده
۱ لیوان	نخود سبز پخته

نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
پیاز درشت	۱ عدد

### طرز تهیه:

مرغ را آب پز می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچ را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا قارچ هم سرخ شود. آب گوجه‌فرنگی را داخل پیاز می‌ریزیم. مرغ پخته و تکه تکه شده را هم داخل آب گوجه‌فرنگی می‌گذاریم. نمک و فلفل می‌افزاییم و می‌گذاریم مواد داخل آب گوجه‌فرنگی بپزند. پس از آنکه آب گوجه‌فرنگی تبخیر شد. نخود سبز پخته را هم اضافه می‌کنیم و سپس از روی حرارت برمی‌داریم.

### دولت مرغ

#### مواد لازم:

سینه مرغ	۳ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد
هویج	۱ عدد
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد
گوجه‌فرنگی	۱ عدد
پودر سوخاری	۱ لیوان
تخم مرغ	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

## طرز تهیه:

سینه‌های مرغ را با بیفتک کوب به حدی می‌کوبیم تا سینه‌ها پهن و نازک شوند. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. هویج را با رنده درشت رنده می‌کنیم و داخل پیاز می‌ریزیم تا هویج هم سرخ شود. فلفل دلمه‌ای را بسیار ریز کرده، داخل هویج می‌ریزیم تا فلفل هم تفت بخورد. پوست گوجه‌فرنگی را گرفته، با رنده درشت رنده می‌کنیم و داخل پیاز و هویج و فلفل می‌ریزیم. نمک و فلفل هم می‌افزاییم و می‌گذاریم مواد با آب گوجه بپزد و به روغن بیفتد. سپس می‌گذاریم تا این مواد خنک شوند.

از این مواد به اندازه یک قاشق بین سینه مرغ می‌ریزیم و سپس سینه‌ها را مانند رولت لوله می‌کنیم. رولتها را در آرد سوخاری، تخم مرغ زده شده و مجدداً آرد زده و در روغن سرخ می‌کنیم.

## کوفته مرغ

## مواد لازم:

۲ لیوان	گوشت مرغ پخته
۲ عدد	تخم مرغ
۱ لیوان	آرد سوخاری
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	روغن
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
۱ عدد	پیاز درشت

## طرز تهیه:

گوشت مرغ را چرخ می‌کنیم و با آرد سوخاری و تخم مرغ و نمک و فلفل مخلوط

می‌کنیم و خوب با دست ورز می‌دهیم تا مایه چسبنده‌ای به دست بیاید. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل اضافه می‌کنیم. کمی آب داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد. از مایه مرغ، گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و داخل آب در حال جوش می‌اندازیم و می‌گذاریم کوفته‌ها داخل آب و پیاز بجوشند و بپزند.

### کوفته مرغ با نان خشک

مواد لازم:

مرغ پخته چرخ شده نرم	۲ پیمانه
نان خشک کوبیده	۱ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد
آب گوشت یا آب ساده	۲ تا ۳ پیمانه
فلفل و نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ چرخ شده را با نان خشک کوبیده و نرم مخلوط می‌کنیم. بعد کره را آب کرده و تخم مرغ‌ها را یکی یکی در کره آب شده می‌ریزیم و خوب به هم می‌زنیم و کمی نمک و فلفل می‌ریزیم.

مخلوط مرغ و آرد را در مایه مزبور می‌ریزیم و خوب به هم می‌زنیم. مایه باید به شکل خمیر سفتی که به دست نچسبد، دریاید. آب گوشت یا آب ساده را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم و کمی نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید. بعد از مایه گلوله‌هایی به اندازه یک تخم مرغ برمی‌داریم و با دست به شکل تخم مرغ

و بیضی درست می‌کنیم و داخل آب جوشان می‌ریزیم. اگر مایه در آب وارفت یک زرده تخم مرغ به مایه اضافه می‌کنیم و تمام مایه را به همین شکل آماده می‌سازیم و در آب می‌جوشانیم به طوری که مغز آن‌ها پخته شود بعد با چنگال کوفته‌ها را از داخل آب بیرون می‌آوریم.

### مرغ سوخاری

مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
تخم مرغ	۲ عدد
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
پنیر پیتزا رنده شده	۱ لیوان
هویج	۳ عدد

طرز تهیه:

سینه مرغ را با بیفتک کوب به حدی می‌کوبیم تا سینه‌ها پهن و نازک شوند. هویج را که آب پز کرده ایم لای سینه‌ها گذاشته و سپس گوشت سینه را لوله می‌کنیم. نمک و فلفل را با آرد سوخاری مخلوط می‌کنیم. تخم مرغ‌ها را هم می‌زنیم تا سفیده و زرده کاملاً با هم مخلوط شوند. سینه‌های مرغ را در آرد سوخاری، پنیر، تخم مرغ و مجدداً پنیر می‌غلطانیم و سپس در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

## مرغ شکم پر

### مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
قیسی	۱۰ عدد
آلو سیاه	۵ عدد
سیب درختی	۱ عدد
کشمش	۲ قاشق غذاخوری
دارچین	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
پودر آویشن	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
پیاز	۱ عدد

### طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. قیسی، آلو سیاه، سیب سرخ شده، کشمش، دارچین، پودر آویشن، زعفران را اضافه کرده و هم می زنیم و می گذاریم مواد تا حدودی تفت بخورند. داخل مرغ را نمک و فلفل می پاشیم و با این مواد شکم مرغ را پر می کنیم. روی سطح مرغ، روغن می مالیم و به مدت ۱ ساعت در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا مرغ بپزد. (تصویر صفحه ۵۲۵).



انواع خوراکیها و غذاهای گوشتی  
چند نوع ژیکو، استیک و...



## اشکنه

مواد لازم:

۱ عدد	پیاز
۳ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق غذاخوری	شنبلیله خشک
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن
۲ قاشق غذاخوری	آرد

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. آرد را به آن می‌افزاییم تا آرد هم کمی سرخ شود. شنبلیله را داخل روغن می‌ریزیم تا شنبلیله هم کمی تفت بخورد. زردچوبه، نمک، فلفل و ۱ لیوان آب روی تمامی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم تا مواد به جوش بیاید و چند جوش بزنند.

تخم مرغ‌ها را دانه‌دانه داخل مواد بالامی‌شکنیم و پس از آنکه تخم مرغ‌ها بسته شد، غذا آماده است.

## بادنجان شکم پر

مواد لازم:

۶ عدد	بادنجان متوسط
۲ عدد	پیاز درشت
۲۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای کوچک
۲ عدد	گوجه‌فرنگی درشت
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

طرز تهیه:

یکی از پیازها را با رنده ریز رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی بشود. گوشت را اضافه می‌کنیم تا گوشت هم سرخ شود. یکی از گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده، خرد می‌کنیم و به همراه نمک و فلفل داخل گوشت می‌ریزیم.

فلفل دلمه‌ای را هم خرد می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. می‌گذاریم مواد با آب گوجه‌فرنگی بپزد و به روغن بیفتد. بادنجان‌ها را بدون آنکه پوست بکنیم از یک طرف شکم آنها را با یک چاقوی تیز برش می‌دهیم، کمی نمک می‌پاشیم و سرخ می‌کنیم تا بادنجان‌ها کمی نرم شوند.

داخل شکم بادنجان را با مایه گوشتی که سرد شده است پر می‌کنیم. کف ظرفی را پیاز حلقه حلقه شده می‌گذاریم. بادنجان‌ها را روی پیازها می‌چینیم و روی آنها را با حلقه‌های گوجه‌فرنگی می‌پوشانیم. ظرف را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا کمی گوجه‌فرنگی آب بیندازد. سپس غذا آماده می‌باشد.

## بریانی

## مواد لازم:

گوشت سردست یا گردن چرب	۱ کیلو
ادویه	۱ قاشق سوپخوری
نان بریده شده	۱۲ تکه
پیاز خرد شده	۳ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

## طرز تهیه:

توجه: گوشت باید کمی چرب و بدون استخوان باشد و نان‌های بریده شده به اندازه کف دست، گوشت را تکه تکه کرده با ۳ تا ۴ لیوان آب و ۲ تا ۳ عدد پیاز خرد کرده در حرارت ملایم می‌گذاریم کاملاً بپزد و آب آن به خورد گوشت برود. در اواخر طبخ کمی نمک و فلفل و یک قاشق ادویه را با آن مخلوط کرده و گوشت را از روی آتش برداشته خوب ساطوری می‌کنیم. تابه را می‌گذاریم داغ شود. گوشت را در تابه می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا گوشت به روغن بیفتد. نان‌ها را در فر یا در تابه دیگر کمی برشته می‌کنیم. روی هر قطعه نان را مقداری گوشت می‌گذاریم و یک قطعه دیگر نان را روی آن قرار می‌دهیم البته در اصفهان رسم است که کفگیر مخصوص را داغ می‌کنند و گوشت را برای هر نفر روی آن برشته می‌نمایند ولی طریق فوق ساده‌تر و راحت‌تر است.

## نوع دیگر بریانی

مواد لازم:

گوشت گردن گوسفند	نیم کیلو
پیاز درشت	۲ عدد
دارچین	نصف قاشق چای خوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
ادویه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت گردن را با آب، پیاز، نمک می‌گذاریم تا بپزد. گوشت و پیاز را پس از پختن چرخ می‌کنیم. داخل گوشت چرخ شده، نمک، فلفل، دارچین، ادویه و زعفران می‌زنیم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. داخل یک تاوه کوچک و گرد روغن داغ می‌کنیم و از مایه گوشتی به اندازه چند قاشق برمی‌داریم و داخل تاوه می‌ریزیم و صاف می‌کنیم تا بریانی سرخ شود. سپس طرف دیگر بریانی را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر نیز سرخ شود.

## بیف استروگانف

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد

سیب زمینی	۴ عدد
آرد	۱ فاشق غذاخوری
خامه	۱۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

#### طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشتها را به شکل خالهای باریک و بلند درمی‌آوریم و در پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. آرد را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا آرد هم کمی سرخ شود. آب، نمک، فلفل را می‌افزاییم و حرارت را کم می‌کنیم تا گوشت بپزد و به روغن بیفتد. سیب زمینی را به شکل خالهای باریک درمی‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم تا سیب زمینی برشته شود. گوشت را داخل دیس می‌کشیم و با خامه و سیب زمینی برشته شده تزئین می‌کنیم.

### بیفتک

#### مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۴۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

## طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریزرنده می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و مواد را خوب ورز می‌دهیم.  
از مایه گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

## پودینگ گوشت

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
آرد سوخاری	۱ استکان
شیر	۱ استکان
بکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

آرد سوخاری، شیر، نمک، فلفل، جعفری و بکینگ پودر را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. پیاز را رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. رب را می‌افزاییم. بعد مایه گوشتی



را از روی حرارت برمی داریم و می گذاریم سرد شود. زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا می کنیم. زرده ها را می زنیم تا سفید و کشدار شود. سفیده ها را هم می زنیم تا سفت شود. زرده و سفیده را با یک قاشق آرام مخلوط می کنیم. موادی که داخل شیر مخلوط کرده ایم را داخل زرده و سفیده می ریزیم. مایه گوشتی را هم اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می کنیم. مواد را داخل ظرف می ریزیم و به مدت نیم ساعت در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم. بعد از پخت پودینگ جعفری خرد شده را روی آن می ریزیم.

### پیراشکی گوشت

مواد مورد نیاز برای ۴ نفر برای خمیر:

آرد	۲ لیوان
تخم مرغ	۱ عدد
شکر	۲ قاشق چای خوری
مایه خمیر	۱ قاشق غذاخوری
نمک	نصف قاشق چای خوری
روغن	نصف لیوان

مواد مورد نیاز برای ۴ نفر برای داخل پیراشکی:

گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زرد چوبه	نصف قاشق چای خوری
نمک	به میزان لازم

به میزان لازم

فلفل

به میزان لازم

روغن

۲ عدد

سیب زمینی متوسط

**طرز تهیه:**

مایه خمیر را در نصف استکان آب ولرم حل کرده و می‌گذاریم به مدت ده دقیقه بماند. آرد را با زرده تخم مرغ، شکر، آب، مایه خمیر، نمک و روغن مخلوط می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر یکدستی عمل آید.

خمیر را به مدت ۲ ساعت می‌پوشانیم و می‌گذاریم تا عمل بیاید. پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را هم اضافه می‌کنیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک، فلفل را می‌افزاییم و می‌گذاریم مواد با کمی آب بپزد و به روغن بیفتد. سیب‌زمینی را پخته، ریز خرد می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم.

بعد به آن جعفری را هم اضافه می‌کنیم و از روی حرارت برمی‌داریم. خمیر را با وردنه باریک می‌کنیم و بوسیله ته یک لیوان دایره‌هایی از داخل خمیر درمی‌آوریم. از مایه گوشتی به اندازه یک قاشق برمی‌داریم و وسط دایره‌ها می‌گذاریم و بعد لبه دایره را به هم می‌چسبانیم تا مواد از داخل خمیر خارج نشود. پیراشکی‌ها را در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

**تاس‌کباب****مواد لازم:**

۳۰۰ گرم

گوشت ران

۲ عدد

پیاز درشت

۴ عدد

سیب‌زمینی

به درشت	۱ عدد
آلو بخارا	۱ استکان
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
هویج	۲ عدد
ادویه	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

پیاز را حلقه حلقه کرده، کف ظرف را روغن می دهیم و پیازهای حلقه شده را کف ظرف می چینیم. گوشت را خرد کرده و روی پیازها می چینیم. به را به شکل خالهای باریک درمی آوریم و روی گوشت می چینیم. هویج را هم حلقه حلقه کرده، روی به می چینیم. آلو را روی هویج می چینیم. ۲ لیوان آب، نمک، فلفل، ادویه، رب گوجه فرنگی را مخلوط می کنیم و روی مواد می دهیم و می گذاریم غذا با حرارت ملایم بپزد. سیب زمینی را حلقه حلقه کرده و در اواسط طبخ روی غذا می چینیم تا سیب زمینی ها هم بپزد. تاس کباب در انتها باید به اندازه  $\frac{1}{4}$  استکان آب داشته باشد.

**ملیم بادنجان****مواد لازم:**

گوشت گوسفندی	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۲ عدد
لویای سفید	۱ لیوان

۶ عدد	بادنجان
۱ لیوان	کشک
۲ قاشق غذاخوری	گردوی خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	نعناع خشک
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

### طرز تهیه:

لوبیا را از شب قبل خیس می‌کنیم. گوشت، لوبیا، پیاز، نمک، فلفل و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا همگی بپزند. لوبیا و گوشت باید تا حدی بپزند که له شوند. لوبیا، پیاز و گوشت را پس از پختن خوب می‌کوبیم. بادنجان‌ها را پوست کنده، سرخ می‌کنیم و بعد می‌کوبیم. گوشت، لوبیا و بادنجان را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد با هم خوب مخلوط شوند. سپس مواد را از روی حرارت برمی‌داریم و با کشک مخلوط می‌کنیم و در دیس می‌کشیم و روی آن را با نعناع سرخ شده در روغن و گردوی خرد شده می‌پوشانیم.

### ملیم ماستی

#### مواد لازم:

نیم کیلو	گوشت گردن
نیم کیلو	ماست چکیده شیرین
۴ عدد	تخم مرغ
۲ قاشق غذاخوری	نشاسته
۱ عدد	پیاز درشت

زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری
خلال بادام	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

گوشت را به همراه آب و نمک و پیاز می‌گذاریم تا ببزد. گوشت را پس از پختن می‌کوبیم تا له شود و حالت کشی پیدا کند. آب گوشت، ماست و زرده‌های تخم مرغ را مخلوط می‌کنیم و به همراه نشاسته حل شده در آب روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شود. گوشت، شکر، زعفران، خلال بادام را داخل مواد بالا می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد به حالت حلیم دربیاید. روی حلیم را خلال پسته می‌دهیم.

**فوراکی استیک با سس قارچ****مواد لازم جهت استیک:**

گوشت فیله باراسته	۳ قطعه (هر قطعه ۲۵۰ گرم)
سیب زمینی متوسط	۲ عدد
نخود فرنگی	۱۰۰ گرم
هویج کوچک	۶ عدد
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم

## طرز تهیه:

استیک را باید در ماهی تابه چدنی سرخ کرد و در هر نوبت یک استیک را در ماهی تابه قرار داد. قطعات گوشت را کمی می‌کوبیم. دو طرف هر قطعه را به نمک و فلفل آغشته می‌کنیم. هر قطعه گوشت را به‌طور جداگانه در روغن سرخ می‌کنیم. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده و به‌صورت خلال درمی‌آوریم. سیب‌زمینی‌ها را تا زمان سرخ شدن در ظرفی حاوی آب نکه دارید تا در مجاورت هوا سیاه نشود. همزمان با سرخ شدن استیک‌ها، در ماهی تابه‌ای جداگانه، سیب‌زمینی‌ها را هم سرخ نمایید. نخودفرنگی و هویج را هم در ظرفی جداگانه می‌پزیم.

## مواد لازم جهت سس قارچ:

آب گوشت	۱ پیمانه
آرد سفید	۱ قاشق سوپخوری
کره	۵۰ گرم
قارچ تازه	۲۵۰ گرم
شیر	۱ پیمانه
نخود فرنگی	۱۰۰ گرم
هویج	۴ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

## طرز تهیه سس قارچ:

برای تهیه سس قارچ ابتدا کره را در ماهی تابه کوچکی روی حرارت ملایم آب می‌کنیم. سپس آرد را بدان افزوده و آن را کمی سرخ می‌کنیم. آب گوشت را به آرامی داخل آرد می‌ریزیم و همچنان هم می‌زنیم. آنقدر این کار را ادامه می‌دهیم تا سس نرمی به دست آید. سپس شیر، نمک و فلفل را به آن افزوده و هم می‌زنیم. قارچ‌ها را شسته و در اندازه‌های متوسط خرد می‌کنیم. بعد آن را در کره سرخ می‌نماییم و

داخل سس می ریزیم و هم می زنیم.  
 حال استیک ها را در ظرف گذاشته و روی آن ها سس قارچ می ریزیم و با سیب زمینی  
 (نخودفرنگی و هویج پخته) تزیین می کنیم.

### توضیح:

استیک، تکه بزرگی از گوشت (معمولا "گوشت گاو) است. البته گاهی به تکه بزرگی  
 از گوشت ماهی آزاد هم استیک می گویند. برخلاف فیله که برای تهیه آن، گوشت را  
 به موازات بافت ماهیچه برش می زنند، برای تهیه استیک، گوشت را در خلاف  
 جهت بافت ماهیچه برش می دهند. معمولا "استیک ها را کبابی نموده و با انواع  
 سس مصرف می نمایند.

انواع استیک عبارت است از:

- استیک دنده
- استیک دنده بدون استخوان
- استیک گرد
- استیک سالیسبری، تهیه شده از گوشت چرخ کرده به همراه پیاز و گاهی قارچ
- استیک راسته

■ استیک مغز ران، نوعی استیک بدون استخوان که به استیک فیله شبیه است.

استیک نوعی کباب فرنگی محسوب می شود که معمولا "هر تکه ی آن ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم وزن دارد و دارای قطری به اندازه ۲ تا ۴ سانتی متر می باشد. فرنگی ها نوع نیم پز استیک را بیشتر می پسندند و اعتقاد دارند هر چه قطر استیک زیادتر باشد، مرغوب تر خواهد بود. البته روش نیم پز با ذائقه ی ما ایرانی ها جور نیست و نوع مغز پخت طرفداران بیشتری دارد. مدت طبخ استیک باتوجه به نوع ذائقه متفاوت است. ولی معمولا "به سه صورت می توان آن را تهیه کرد:

خون دار یا نیمه خام که در این حالت هر طرف استیک تنها ۱ دقیقه روی حرارت طبخ می شود. در حالت متوسط هر طرف استیک به مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی حرارت

می‌ماند. درحالت مغزیخت نیز هرطرف استیک به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت می‌ماند. البته هرکدام از این زمان‌ها با توجه به نوع گوشت (از لحاظ جوان یا پیر بودن دام و ضخامت و نوع برش) راسته، ران یا فیله متفاوت است (تصویر صفحه ۵۲۶).

## فوراکی بادنجان و پنیر

مواد لازم:

۴ عدد	بادنجان
۲۰۰ گرم	گوشت چرخ شده
۲ عدد	تخم مرغ
۲۰۰ گرم	پنیر ورقه‌ای
۱ استکان	پنیر پارفان
۲ عدد	پیاز متوسط
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
۲ حبه	سیر
۱ لیوان	آرد سوخاری
نصف قاشق چای‌خوری	پودر آویشن
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. سیر را هم رنده کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم سرخ شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. رب گوجه‌فرنگی، فلفل، نمک و پودر آویشن را اضافه می‌کنیم و هم



می‌زنیم و کمی آب می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت بپزد. بادمجانه‌ها را حلقه حلقه کرده و در مخلوط تخم‌مرغ می‌زنیم و سپس در آرد سوخاری و پنیر پارفان می‌غلطانیم و در روغن سرخ می‌کنیم. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. بادمجانه‌ها را کف ظرف و مایه گوشتی را روی بادمجانه‌ها می‌گذاریم. پنیر ورقه‌ای را روی گوشت می‌چینیم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد و پنیر روی مواد طلایی شود.

### فوراکی بادنجان و کدوی توپ‌ر

مواد لازم:

۶ عدد	کدوی خورشتی متوسط
۶ عدد	بادنجان قلمی متوسط
۲ قاشق سوپخوری	روغن زیتون
۱ عدد	پیاز متوسط خُردشده
۵ جبه	سیر متوسط خُردشده
۴۰۰ گرم	گوشت چرخ‌کرده
۲۰۰ گرم	گوجه‌فرنگی رنده شده
$\frac{1}{4}$ لیوان	رب گوجه‌فرنگی
۲ لیوان	آب گوشت
۶۵ گرم	برنج
۲ قاشق سوپخوری	جعفری خُرد شده
۴۰ گرم	پنیر پیتزا رنده شده
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	نمک و فلفل

**طرز تهیه:**

بادنجان و کدو را از طول نصف کنید. داخل آن را با قاشق خالی کنید بادنجان و کدو را که با قاشق درآورده‌اید به‌طور کامل ساطوری کنید. روغن را داغ کرده، سیر و پیاز را به روغن اضافه کنید تا نرم شود.

سپس گوشت چرخ کرده را به آن بیفزایید تا قهوه‌ای شود. بادنجان و کدوی ساطوری شده و گوجه‌فرنگی رنده شده را بیفزایید. رب گوجه را در آب گوشت حل کنید، سپس به بقیه مواد بیفزایید. برنج را هم مخلوط کنید. مواد را روی حرارت بگذارید تا بدون در به مدت ۱۵ دقیقه بماند تا غلظت بگیرد و برنج نرم شود. جعفری، نمک، فلفل و روغن زیتون را نیز بیفزایید.

سپس با این مواد، داخل کدو و بادنجان را پُر کنید. کمی از سس آماده شده را روی مواد بریزید و سپس با پنیر رنده شده روی آن را بپوشانید و در فر ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت) به مدت حدود ۳۵ دقیقه بپزید تا روی سبزیجات طلایی شود.

**مواد لازم برای سس:**

کره پاستوریزه	۳۰ گرم
آرد	۱/۵ قاشق سوپخوری
شیر پاستوریزه	۱ لیوان
هندی جوز رنده شده	به میزان کم
تخم مرغ	۲ عدد

**طرز تهیه سس:**

کره را روی حرارت ذوب کنید. آرد را اضافه کرده و به هم بزنید، سپس بگذارید تا کمی بماند و بوی خامی آرد از بین برود. پس از آن شیر را کم کم اضافه کرده و روی حرارت هم بزنید تا غلظت بگیرد. آنگاه پس از این که سس سرد شد، تخم مرغ و جوز هندی را بیفزایید و هم بزنید تا به‌طور کامل به صورت یکنواخت دربیاید.

## نکات تغذیه‌ای:

این غذا را می‌توانید با نان یا برنج میل کنید. بادنجان دارای خواص مفیدی است و در احادیث نیز بر خوردن آن تأکید شده است در حدیثی از امام صادق (ع) نقل شده است که حضرت فرمود: بادنجان بخورید، زیرا بادنجان مرض و درد را از بین می‌برد و دردی در آن نیست و موجب مرضی نمی‌شود. بادنجان موجب جلوگیری از مرض پیسی می‌شود.

## خوراک با قارچ و گوشت

## مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده	۷۰۰ گرم
قارچ	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
فلفل دلمه‌ای	۲ تا ۳ عدد
گوجه‌فرنگی متوسط	۴ تا ۵ عدد
روغن آب‌کرده	۵ تا ۶ قاشق سوپخوری
پیاز متوسط	۲ تا ۳ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

## طرز تهیه:

قارچ را تمیز و خرد کرده و می‌شوئیم و در آبکش می‌ریزیم که آبش برود و در صورت مصرف کنسرو فقط آن را خرد می‌کنیم، پیاز را خرد کرده با روغن کمی سرخ می‌نماییم و فلفل را خرد کرده با گوشت داخل پیاز می‌ریزیم گوجه‌فرنگی‌ها را هم خرد نموده با پیاز و فلفل مخلوط می‌نماییم کمی نمک و فلفل می‌زنیم. حرارت را ملایم می‌کنیم. در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم تمام مواد کمی بجوشد تا فلفل نرم

و آب گوجه فرنگی کشیده شود. بعد قارچ را اضافه می‌کنیم آب قارچ که کشیده شد تخم مرغ‌ها را در ظرفی می‌شکنیم کمی نمک می‌زنیم روی سایر مواد می‌ریزیم در ظرف را می‌بندیم تا تخم مرغ بسته شود و بعد در دیس می‌کشیم.

### خوراک تره فرنگی

مواد لازم:

تره فرنگی	نیم کیلوگرم
پیاز درشت	۱ عدد
لوبیای سبز خرد شده	۱ لیوان
هویج	۲ عدد
سیب زمینی	۴ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
لفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را حلقه حلقه کرده، کف ظرف می‌چینیم. لوبیا را پاک کرده، خرد می‌کنیم و به همراه هویج حلقه حلقه شده روی پیازها می‌چینیم. تره فرنگی را هم خرد کرده، روی مواد می‌ریزیم. سیب زمینی را حلقه حلقه می‌کنیم و روی مواد می‌گذاریم. زردچوبه، نمک، فلفل، کمی روغن و رب گوجه فرنگی را روی تمام مواد می‌ریزیم و کمی آب داخل ظرف می‌ریزیم و می‌گذاریم خوراک با حرارت ملایم بپزد.

## خوراک جگر و کاری

مواد لازم:

۲۵۰ گرم	جگر مرغ
۱ عدد	پیاز درشت
۲ حبه	سیر
نصف لیوان	نخودفرنگی پخته
نصف استکان	شیر
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
نصف قاشق مرباخوری	پودر کاری
به میزان لازم	روغن

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. جگر را خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا جگر هم سرخ شود. سیر را هم جدا با رنده ریز، رنده کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود و بعد به جگر می‌افزاییم. نخودفرنگی را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. نمک، فلفل، شیر، آبلیمو، پودر کاری را به خوراک می‌افزاییم. پس از آنکه تمام مواد با هم مخلوط شد و کمی غلظت یافت، آن را از روی حرارت برمی‌داریم.

## خوراک راگو

مواد لازم:

گوشت مغز ران	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۲ عدد
هویج	۲ عدد
سیب زمینی	۳ عدد
لویبای سبز خرد شده	۱ لیوان
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. گوشت را تکه تکه کرده و داخل پیاز سرخ می‌کنیم، رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کرده و هم می‌زنیم و می‌گذاریم گوشت با کمی آب بپزد. هویج را به شکل مکعب خرد کرده و به همراه لویبای سبز خرد شده داخل گوشت می‌ریزیم تا لویبای و هویج هم به همراه گوشت بپزد. در اواخر طبخ حدود بیست دقیقه قبل از آنکه حرارت را خاموش کنیم، سیب زمینی‌ها را هم به شکل مکعبهای درشت خرد می‌کنیم و داخل خوراک می‌ریزیم و می‌گذاریم تمام مواد بپزد. این خوراک باید حدود ۱ استکان آب داشته باشد.

## فوراکی زبان

مواد لازم:

زبان گوساله	۱ عدد
پیاز متوسط	۳ عدد
سیر	۱ بوته
قارچ	۲۵۰ گرم
ذرت پخته شده	۱ لیوان
سیب زمینی متوسط	۳ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

زبان را تمیز کرده و به همراه نمک، فلفل، پیاز خرد شده و سیر و آب می‌گذاریم بپزد. قارچ را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. سیب زمینی را هم خلال کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. پس از آنکه زبان پخت در حالیکه داغ است، پوست روی آن را کنده و با چاقو زبان را از طول به صورت برشهایی حلقوی درمی‌آوریم و در دیس می‌چینیم و اطراف آن را با ذرت، قارچ و سیب زمینی پر می‌کنیم.

## فوراکی زبان گوسفند

مواد لازم:

زبان گوسفند	۴ عدد
سبزی معطر (نعنا، ترخان، جعفری)	۲۰۰ گرم

سیر	۲ حبه
پیاز	۱ تا ۲ عدد
سس گوجه‌فرنگی	۲ پیمانه
قارچ	نیم کیلو
نمک	به میزان لازم

### طرز تهیه:

زبان را به دقت شسته و روی آن را کارد می‌کشیم تا کاملاً تمیز شود. مقداری آب روی زبان می‌ریزیم تا کاملاً روی آن را بگیرد. ظرف زبان را روی آتش می‌گذاریم تا جوش بیاید و گاهی هم کف آن را می‌گیریم بعد یک دسته سبزی معطر و حبه‌های سیر و یکی دو عدد پیاز خُرد شده را داخل زبان می‌ریزیم و می‌گذاریم زبان با حرارت ملایم بپزد (زبان از گوشت‌های دیرپز است و معمولاً ۴ تا ۵ ساعت برای طبخ آن لازم است) وقتی زبان پخت باید نصف لیوان آب داشته باشد؛ در اواخر طبخ کمی نمک به زبان می‌زنیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. سپس زبان را خارج کرده و داغ داغ پوست آن را می‌گیریم و می‌گذاریم سرد شود. بعد آن را با کارد تیز ورقه ورقه نازک به‌طوری می‌بریم که انتهای ورقه‌ها از هم جدا نشود و فرم زبان محفوظ بماند. قارچ تازه را شسته و خُرد کرده و در روغن کمی سرخ می‌کنیم به‌طوری‌که آب قارچ کشیده شود (می‌توان از کنسرو قارچ نیز استفاده کرد) سپس قارچ را در سس گوجه‌فرنگی ریخته و آب زبان را به سس اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سس چند جوش بزند و کمی غلیظ شود. زبان را به‌درازای یک طرف دیس گذاشته و اطراف زبان را با قارچ و سس تزیین می‌کنیم.



## فوراکی سیب، تره فرنگی و سیب زمینی

(غذایی برای بیماران مبتلا به آرتریت با التهاب مفاصل)

### مواد لازم:

سیب زمینی	۱/۵ کیلو
تره فرنگی خُرد شده	۳ بوته
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری
پیاز خُرد شده	۳ عدد
کرفس خُرد شده	۱ بوته کوچک
سیب زرد بزرگ	۲ عدد
آرد یا نشاسته ذرت	۵۰ گرم
شیر پاستوریزه	۲ لیوان سرخالی
مغز تخمه کدو (آسیاب شده)	۷۵ گرم
کنجد	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم

### طرز تهیه:

از قبل فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. سیب زمینی ها را خوب تمیز کرده و به تکه های نازک ببرید (اگر در مورد تکه کردن سیب زمینی ها مشکل دارید همه آن ها را بپزید، بعد از اینکه به طور کامل خنک شده آن را خُرد کنید) و سیب زمینی ها را همراه با تره فرنگی بخارپز کنید. سپس ظرف مخصوص فر را کمی چرب کنید. نصف سیب زمینی ها را در آن ظرف بچینید و تمام تره فرنگی را به صورت یک لایه روی آن بریزید. پوست سیب ها را بکنید و هسته آن را درآورده و به صورت مکعبی شکل خُرد کنید.

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون در تابه بریزید و به آرامی پیازها، کرفس و سیب‌ها را تفت دهید تا زمانی که پیاز و کرفس نرم شود. همچنین می‌توانید نشاسته ذرت را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

سپس شیر را به تدریج اضافه کنید و پخت را ادامه دهید تا این که سس اندکی غلیظ شود. با قاشق این سس را روی سیب‌زمینی و تره‌فرنگی‌ها بریزید. سپس با باقی‌مانده‌ی تکه‌های سیب‌زمینی روی آن‌را بپوشانید. روغن زیتون را با برس روی سیب‌زمینی‌ها بمالید. ادویه‌ها (نمک و فلفل) را پاشیده و سپس روی آن پودر تخمه کدو تنبل (۱ قاشق غذاخوری) و کنجد را بپاشید. مدت پخت غذا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است. زمانی که سیب‌زمینی‌هایی که در روی غذا است قهوه‌ای شد، غذا آماده‌ی خوردن است.

#### نکات تغذیه‌ای:

آرتریت به التهاب مفاصل گفته می‌شود که با درد مفصل و خشکی آن مشخص می‌شود. اسیدهای چرب اُمگا - ۳ که در ماهی و دانه‌های خوراکی مثل بذرکتان، گندم و لوبیای سویا وجود دارد، التهاب مفاصل را کاهش می‌دهند. اسیدهای چرب تک اشباعی (MUFA) نیز مانند اسیدهای چرب اُمگا - ۳ عمل می‌کنند که در بیشتر سبزیجات و روغن زیتون (اولین روغنی که در نواحی مدیترانه استفاده شد) یافت می‌شوند.

در تهیه این غذا از دانه‌های خوراکی مثل کنجد و تخمه کدو؛ از انواع سبزیجات مانند سیب‌زمینی، تره‌فرنگی، پیاز و کرفس و همچنین از روغن زیتون استفاده شده است که همگی برای کاهش درد آرتریت یا التهاب مفاصل مفید هستند.

## فوراکی عدس

### مواد لازم:

۱ لیوان	عدس
۲ عدد	پیاز درشت
۱ قاشق غذاخوری	آرد
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

### طرز تهیه:

عدس را با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پیاز را با رنده درشت رنده کرده، در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. آرد را هم داخل پیاز می‌ریزیم تا آرد هم تفت بخورد و زردچوبه را به آن می‌افزاییم. این مواد را به همراه نمک و فلفل داخل عدس می‌ریزیم و پس از آنکه عدس به همراه این مواد چند جوش خورد از روی حرارت برمی‌داریم.

## فوراکی قارچ با سوسیس

### مواد لازم:

نیم کیلوگرم	قارچ
۱ عدد	پیاز درشت
۲ جبه	سیر
به میزان لازم	روغن

رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سوسیس خرد شده	۱ لیوان
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. قارچ‌ها را خرد کرده و به همراه سیر رنده شده داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر و قارچ هم در روغن سرخ شود. سوسیس‌ها را هم به شکل مکعبهای ریز خرد می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم تا سوسیس‌ها هم سرخ شوند.

رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم و پس از چند لحظه از روی حرارت برمی‌داریم.

## خوراک قارچ با گوشت چرخ کرده

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
بادنجان متوسط	۴ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
گوجه‌فرنگی درشت	۲ عدد
قارچ	۲۵۰ گرم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

پیاز را پوست کنده، خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا پیاز طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم تفت بخورد. قارچ را خرد کرده داخل پیاز و گوشت می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا قارچ‌ها هم سرخ شود. بادنجانها را خرد می‌کنیم و جداگانه در روغن سرخ می‌کنیم و داخل مواد بالا می‌ریزیم. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را می‌گیریم، ریز خرد می‌کنیم و به همراه نمک و فلفل و آبلیمو داخل مواد بالا می‌ریزیم و می‌گذاریم تمامی مواد با آب گوجه بپزد و وقتی غذا به روغن افتاد آن را از روی حرارت برمی‌داریم.

**خوراک قلوه گوساله****مواد لازم:**

۱ عدد	قلوه گوساله
۲ عدد	پیاز متوسط
۳۰۰ گرم	قارچ
۲ قاشق غذاخوری	خامه
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
۱ لیوان	آب گوشت
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

**طرز تهیه:**

پیازها را پوست کنده، خرد می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شوند. قلوه‌ها را خرد کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا قلوه‌ها هم سرخ شود. قارچ‌ها را خرد

کرده داخل مواد بالا می ریزیم تا قارچ ها هم سرخ شوند. نمک، فلفل، آب گوشت، آبلیمو و خامه را با هم مخلوط می کنیم.

سپس قلوه و قارچ و پیاز را در یک ظرف پیرکس می ریزیم و بعد مخلوط آب گوشت و خامه و مواد دیگر را روی قلوه ها می ریزیم و روی ظرف را می پوشانیم و به مدت نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم تا خوراک خوب بپزد.

### خوراک قلوه گوسفند

مواد لازم:

قلوه گوسفند	۳ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. قلوه را خرد کرده و در پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا قلوه هم سرخ شود. آرد را هم اضافه می کنیم و هم می زنیم، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و آبلیمو را داخل مواد می ریزیم و به همراه کمی آب می گذاریم تا قلوه بپزد. در انتها باید خوراک بدون آب باشد و به روغن بیفتد.

## خوراک کدو حلوائی

مواد لازم:

۱ عدد	کدو حلوائی (۲ کیلوگرم)
۱ عدد	پیاز خلال شده
۲ قاشق سوپخوری	روغن زیتون
۱ عدد	کدوی سبز ورقه شده
۱۱۵ گرم	قارچ ورقه شده
۴۰۰ گرم	گوجه فرنگی خرد شده
۲ پیمانه	آب مرغ
۷۵ گرم	ماکارونی صدفی
۴ قاشق سوپخوری	پنیر خامه‌ای
۲ قاشق سوپخوری	ریحان خرد شده
به میزان لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه:

ابتدا کدو حلوائی را پوست گرفته و آن را به صورت قطعات کوچک خرد کنید. پیاز و قطعات خرد شده‌ی کدو حلوائی را در تابه‌ای ریخته با روغن زیتون مخلوط کنید و با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. گاهی آن‌ها را هم بزنید.

کدوی سبز و قارچ را اضافه کنید و به مدت سه دقیقه تفت دهید. سپس گوجه فرنگی، ماکارونی و آب مرغ را افزوده، به اندازه کافی نمک و فلفل بزنید و مخلوط را به جوش آورید.

پس از جوش آمدن خوراک در ظرف را بسته آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس پنیر خامه‌ای و ریحان را اضافه کنید. خوراک کدو حلوائی آماده‌ی سرو است.

## نکات تغذیه‌ای:

در این فصل از سبزی‌های مخصوص آن مانند کدو حلوائی، تره فرنگی، گل کلم و بروکلی استفاده کنید و غذاهایی خوشمزه و ساده با خواص فراوان برای افراد خانواده آماده کنید. همواره سعی کنید در هر فصل از سبزی‌های همان فصل بهره برده و تا حد امکان از مصرف سبزی‌هایی که برای مدتی طولانی در فریزر مانده‌اند، خودداری کنید.

کدو حلوائی دارای مقدار کمی کالری است (۲۰ کالری انرژی در ۱۰۰ گرم) و مصرف آن در غذا برای کسانی که وزن خود را کنترل می‌کنند، مناسب است. همچنین منبع غنی پتاسیم است و برای افراد دچار فشار خون مفید می‌باشد برای افراد دچار ناراحتی کلیوی مناسب نمی‌باشد. جذب آهن و منیزیم آن نیز خوب است.

کدو حلوائی منبع غنی بتاکاروتن است و رنگ نارنجی آن به دلیل وجود همین ترکیب است. بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A و یک آنتی‌اکسیدان مهم در بدن می‌باشد که بدن را از حمله رادیکال‌های آزاد و اثر تخریبی آن‌ها حفظ می‌کند. پیامبر گرامی اسلام فرموده‌اند: خوردن کدو موجب برطرف شدن غم و اندوه و خوردن آن با عدس، باعث لطافت قلبی می‌شود.

## خوراک کدو و بادنجان

## مواد لازم:

کدو	۳ عدد
بادنجان	۳ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۱ جبه
فلفل دلمه‌ای	۱ عدد



۳ عدد	گوجه فرنگی
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می دهیم تا سرخ شود. سیر را هم با رنده ریز رنده می کنیم و داخل پیاز می ریزیم تا سیر هم سرخ شود. بادنجانها و کدوها را هم به شکل مکعبهای ریز خرد می کنیم و داخل روغن می ریزیم و می گذاریم بادنجانها و کدوها هم سرخ شود. سپس آن را داخل پیاز و سیر می ریزیم. فلفل دلمه ای را هم خرد می کنیم و داخل مواد می ریزیم تا آنها هم تفت بخورند. پوست گوجه فرنگی ها را کنده و به شکل مکعبهای ریز درمی آوریم و به همراه نمک و فلفل داخل مواد می ریزیم و می گذاریم تمامی مواد با آب گوجه فرنگی بپزد و هر وقت خوراک به روغن افتاد آن را از روی حرارت برمی داریم.

## فوراکی کله گنجشکی

## مواد لازم:

۳ عدد	سیب زمینی متوسط
۲۵۰ گرم	گوشت چرخ شده
۱ عدد	پیاز متوسط
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده کرده و داخل گوشت می ریزیم و خوب هم می زنیم تا گوشت حالت چسبندگی پیدا کند. از مایه گوشتی، گلوله هایی به اندازه یک فندق برمی داریم و در دست گرد می کنیم و در روغن سرخ می کنیم. رب گوجه فرنگی، فلفل و نمک را به همراه مقداری آب روی گوشت می ریزیم. سیب زمینی را هم به شکل مکعبهای نسبتاً درشتی درمی آوریم و داخل مواد می ریزیم و می گذاریم خوراک بپزد.

## فوراکی کوفته ریزه

## مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
نخود سبز	نصف لیوان
هویج متوسط	۲ عدد
سیب زمینی متوسط	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ فاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

## طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده در روغن تفت می دهیم تا سرخ شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می ریزیم و سرخ می کنیم. یک عدد سیب زمینی و هویج را پوست کنده و به شکل مکعب های ریز خرد می کنیم و در روغن سرخ می کنیم. رب گوجه فرنگی،

نمک و فلفل را داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم. نخود سبز را هم اضافه می‌کنیم و به همراه هویج و کمی آب می‌گذاریم مواد با هم بپزد. در انتها که خوراک به روغن افتاد، دو عدد سیب‌زمینی سرخ شده را هم داخل خوراک ریخته و سپس حرارت زیر ظرف را خاموش می‌کنیم.

### فهرای گل‌کلم

مواد لازم:

۱ عدد	گل‌کلم
۱ بسته	پنیر پیتزای ورقه‌ای
۱ لیوان	شیر
۱ قاشق غذاخوری	آرد
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

طرز تهیه:

گل‌کلم را خرد کرده و داخل آب و نمک می‌جوشانیم تا نرم شود، سپس گل‌کلم‌ها را در آب‌کشی می‌ریزیم. روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود. آرد را داخل آن سرخ می‌کنیم و بعد شیر را آرام آرام به آن می‌افزاییم. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم سس غلیظ شود. کف ظرف پیرکس را چرب می‌کنیم. گل‌کلم‌ها را کف ظرف می‌چینیم.

روی آنها سس می‌ریزیم. پنیر پیتزها را روی سس قرار داده و به مدت ۲۰ دقیقه در فر می‌گذاریم تا خوراک آماده شده و پنیر طلایی شود.

## خوراک گوساله

مواد لازم:

گوشت راسته گوساله	نیم کیلو
پیاز درشت	۲ عدد
هویج	۲ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت را روی تخته پهن کرده و با بیفتک کوب روی گوشت می کوبیم تا گوشت نرم شده و نازک شود. روی سطح گوشت، نمک، فلفل و روغن می مالیم. پیاز را حلقه حلقه کرده و روی گوشت می چینیم. هویج و تخم مرغ را می پزیم و حلقه حلقه می کنیم و روی پیاز می چینیم. گوشت را لوله کرده و داخل کاغذ فویل می پیچیم و به مدت یک ساعت و نیم در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا گوشت بپزد.

## خوراک لوبیا چیتی

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۱/۵ لیوان
پیاز درشت	۱ عدد
آرد سفید	۱ قاشق غذاخوری

۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

#### طرز تهیه:

لوبیا را از شب قبل خیس می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. آب لوبیا را خالی می‌کنیم. لوبیا را داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم لوبیا به همراه چند لیوان آب و نمک بپزد. در ظرفی جداگانه آرد را در کمی روغن تفت می‌دهیم، فلفل و زردچوبه و رب گوجه‌فرنگی را داخل آن تفت می‌دهیم و در اواخر طبخ خوراک، این مواد را داخل لوبیا می‌ریزیم و می‌گذاریم ۲۰ دقیقه بماند و خوراک جا بیفتد.

### خوراک لوبیا سفید

#### مواد لازم:

۱/۵ لیوان	لوبیا سفید
۱ عدد	پیاز درشت
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن
۲ حبه	سیر
۱ قاشق غذاخوری	آرد

## طرز تهیه:

لوبیاها را از شب قبل خیس می‌کنیم. پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شود. آرد و زردچوبه را هم به پیاز اضافه می‌کنیم. سیر را رنده کرده، داخل مواد می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد. رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل را می‌افزاییم. لوبیا را با چند لیوان آب داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم خوراک آرام آرام بپزد و جا بیفتد.

## دال عدس

## مواد لازم:

۱ لیوان	دال عدس
۱ عدد	پیاز درشت
۳ جبه	سیر
نصف قاشق چای خوری	ادویه
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

دال عدس را با آب و نمک می‌گذاریم تا بپزد. پیاز را رنده کرده، در روغن سرخ می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، ادویه و سیر رنده شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم کمی تفت بخورد. تمام مواد را به همراه فلفل داخل دال عدس پخته شده می‌ریزیم و پس از چند جوش، غذا را از روی حرارت برمی‌داریم.

## راتاتوی

## مواد لازم:

پیاز درشت	۲ تا ۳ عدد
بادنجان متوسط	۵ تا ۶ عدد
کدوی متوسط	۲ تا ۴ عدد
گوجه فرنگی درشت	۵ تا ۶ عدد
فلفل سبز دلمه‌ای	۲ تا ۳ عدد
سیر	۳ جبه
روغن زیتون یا مایع	۱ پیمانه سرخالی
نمک	به میزان لازم

## طرز تهیه:

پیاز را خلال و در روغن سرخ می‌کنیم تا کمی طلایی شود. سپس سیر را کوبیده و داخل پیاز می‌ریزیم و به هم می‌زنیم. آنگاه فلفل را به صورت حلقه یا ریز خُرد کرده و با پیاز و سیر تفت می‌دهیم.

بعد بادنجان و کدو را به حلقه‌های نازک می‌بریم و به پیاز اضافه می‌کنیم و گوجه فرنگی را نیز خُرد کرده و داخل ظرف می‌ریزیم و کمی نمک می‌زنیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا تمام مواد بپزد و آب آن کشیده شود. سپس راتاتوی را در ظرف می‌کشیم. بهتر است روی گوجه فرنگی‌ها آب جوش بریزیم و پوست آن را با دقت بگیریم و بعد آن را مصرف کنیم. باید دقت کرد تمام مواد به خوبی پخته شوند ولی زیاد له نگردند.

## سمبوسه

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
سبزی شامل:	
تره، جعفری، نعناع، ترخان خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
سیب زمینی	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
نان لواش	به میزان لازم

## طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده، در روغن تفت می دهیم تا سرخ شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می ریزیم و می گذاریم گوشت هم سرخ شود. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک، فلفل را به گوشت می افزاییم و هم می زنیم و از روی حرارت برمی داریم تا کمی خنک شود.

سیب زمینی را پخته، ریز خرد می کنیم و به همراه سبزی خرد شده داخل گوشت می ریزیم و هم می زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. نان لواشها را به شکل مستطیل برش می دهیم. از مایه روی نان می گذاریم و بعد نان را مثل یک مثلث می پیچیم و سر نان را تا می زنیم تا مواد بیرون نریزد. سمبوسه ها را در روغن داغ سرخ می کنیم تا سطح نان برشته شود.



## شامی آرد نفودچی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
آرد نفودچی	۱۰۰ گرم
جوش شیرین	۱ قاشق چای خوری
پیاز	۱ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده و با گوشت چرخ شده مخلوط می‌کنیم، نمک و فلفل می‌افزاییم و خوب مواد را ورز می‌دهیم. جوش شیرین را در یک استکان آب سرد حل می‌کنیم و به همراه آرد نفودچی داخل گوشت می‌ریزیم و مواد را با دست خوب مخلوط می‌کنیم تا مایه چسبناکی بدست بیاید. از مایه به اندازه یک نارنگی برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و بعد صاف می‌کنیم و با انگشت وسط آن را سوراخ می‌کنیم و در روغن داغ سرخ می‌کنیم. همچنین می‌توان شامی را به شکل استوانه یا مخروط های کوچک نیز درست کرد (تصویر صفحه ۵۲۷).

## شامی (شتی)

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
پیاز	۱ عدد

۱ قاشق غذاخوری	مغز گردوی چرخ شده
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
۲ قاشق غذاخوری	جعفری خرد شده
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

#### طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده، به همراه نمک، فلفل، تخم مرغ، زردچوبه، مغز گردو و جعفری خرد شده داخل گوشت می ریزیم و مواد را خوب مخلوط کرده و ورز می دهیم. از مایه، گلوله هایی به اندازه یک نارنگی برمی داریم و آن را در دست گرد می کنیم، تا صاف گردد و بعد وسط آن را سوراخ می کنیم. شامی ها باید در روغن داغ خوب سرخ شوند.

### شامی لپه

#### مواد لازم:

۳۰۰ گرم	گوشت
۱ لیوان	لپه پخته شده
۱ عدد	پیاز درشت
۴ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق مرباخوری	بکینگ پودر
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

**طرز تهیه:**

گوشت و پیاز و نمک و فلفل و کمی آب را می‌گذاریم تا بپزد. پس از آنکه گوشت پخت، گوشت و لپه را چرخ می‌کنیم. بکینگ پودر، نمک، فلفل و تخم مرغ را داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم. داخل تاوه، روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود. از مایه شامی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، کف دست به صورت گرد پخش می‌کنیم و وسط آن را با انگشت یک سوراخ ایجاد می‌کنیم و در روغن می‌اندازیم تا سرخ شود.

**شنیتسل زبان****مواد لازم:**

زبان گوسفند	۴ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
آرد سوخاری	۱ لیوان
سیر	۳ حبه
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

زبان‌ها را به همراه آب، پیاز، سیر، نمک و فلفل می‌گذاریم بپزد. وقتی زبانها پخت پوست روی آنها را می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شوند. تخم مرغ‌ها را در ظرفی شکسته می‌زنیم.

نمک و فلفل را با آرد سوخاری مخلوط می‌کنیم. زبانها را در آرد، تخم مرغ و مجدداً آرد می‌غلطانیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

## شنیتسل گوشت

مواد لازم:

۵ عدد	فيله گوشت
۲ عدد	تخم مرغ
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن
۱ لیوان	آرد سوخاری

طرز تهیه:

فيله ها را با بیفتک کوب می کوبیم بحدی که نرم و نازک شود. تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته، هم می زنیم. نمک و فلفل را داخل آرد سوخاری می ریزیم و مخلوط می کنیم. فيله ها را در آرد، تخم مرغ و مجدداً آرد می غلطانیم و در روغن سرخ می کنیم.

## شنیتسل مرغ

مواد لازم:

۵ عدد	فيله مرغ
۱ لیوان	آرد سوخاری
۲ عدد	تخم مرغ
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

تخم مرغ را در ظرفی شکسته هم می زنیم. آرد سوخاری را با نمک و فلفل مخلوط می کنیم. فیله ها را در آرد سوخاری، تخم مرغ و دوباره آرد سوخاری می غلطانیم و در روغن داغ سرخ می کنیم.

## کتلت

## مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
سیب زمینی متوسط	۴ عدد
تخم مرغ	۱ عدد
فلفل	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم

## طرز تهیه:

سیب زمینی و پیاز را با رنده ریز رنده می کنیم. گوشت را به سیب زمینی و پیاز اضافه می کنیم. زردچوبه، تخم مرغ، نمک، فلفل را می افزاییم و مواد را خوب مخلوط می کنیم و ورز می دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند. از مایه گلوله هایی به اندازه نارنگی برمی داریم و در دست صاف می کنیم و در روغن سرخ می کنیم (تصویر صفحه ۵۲۸).

## کتلت با لپه

### مواد لازم:

۱ پیمانه	لپه
۳ پیمانه	آب
۱ بسته	عصاره طبیعی سبزیجات (خُرد)
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آرد سوخاری
۱ عدد	سیب زمینی متوسط (رنده شده)
۱ عدد	هویج متوسط (رنده شده)
$\frac{1}{4}$ پیمانه	کنجد بوداده
۱ عدد	تخم مرغ (زده شده)
۲ قاشق چایخوری	پودر کاری
به میزان لازم	نمک و فلفل سیاه
۴ عدد	گوجه فرنگی
۴ عدد	پیازچه خُرد شده
۲ قاشق سوپخوری	نعناع تازه (برگ برگ شده)
۲ الی ۳ قاشق سوپخوری	روغن زیتون
۳ قاشق سوپخوری	سرکه سیب
به میزان لازم	روغن مایع

### طرز تهیه:

لپه، آب و عصاره طبیعی سبزیجات را درون یک قابلمه ریخته و سرپوشیده به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا لپه‌ها نرم و پخته شده و آب آن تبخیر شود. لپه پخته شده را کمی کوبیده و با آرد سوخاری، سیب زمینی، هویج، کنجد، تخم مرغ، پودر کاری و نمک و فلفل سیاه درون یک کاسه ریخته و خوب ورز دهید. مایه کتلت را به ۱۲ قسمت تقسیم کرده و گرد قالب بزنید. سپس در روغن فراوان سرخ کرده و

درون صافی بریزید تا روغن اضافی خارج شود. گوجه فرنگی ها را از وسط به چند قسمت تقسیم کرده و همراه با پیازچه و نعناع درون یک کاسه بریزید. روغن زیتون و سرکه سیب را نیز با هم مخلوط کرده و روی گوجه فرنگی ها بریزید. مواد را خوب هم بزنید و کاسه را سرپوشیده به مدت ۱ ساعت درون یخچال قرار دهید. (کتلت ها را با سبزیجات و کاهو سرو نمایید)

### کتلت سبزیجات

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
سبزی (جعفری و ترخان خرد شده)	۲ قاشق غذاخوری
مغز نان سفید	۱ عدد
شیر	۱ استکان
آرد سوخاری	۱ لیوان
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

مغز نان را در شیر حل می کنیم و بعد شیر و مغز نان حل شده در آن را داخل گوشت می ریزیم. نمک، فلفل، سبزی خرد شده و زردچوبه را هم اضافه می کنیم و مواد را خوب با هم مخلوط می کنیم.

از مایه به اندازه یک نارنگی گلوله هایی برمی داریم در دست صاف می کنیم، در آرد سوخاری می غلطانیم و در روغن سرخ می کنیم.

## کَشک بادنجان

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	بادنجان
۳ عدد	پیاز درشت
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	کَشک
۲ قاشق غذاخوری	نعناع خشک

طرز تهیه:

بادنجانها را پوست کنده، نمک می‌پاشیم و در آبکش می‌گذاریم تا آب بادنجان تخلیه شود. بادنجانها را در روغن سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم تا بوی زردچوبه از بین برود. بادنجانها را داخل پیاز می‌چینیم، نمک و فلفل می‌پاشیم و به همراه  $\frac{1}{4}$  لیوان آب می‌گذاریم تا بپزد. وقتی بادنجانها و پیاز بپختند آنها را می‌کوبیم و با کَشک مخلوط می‌کنیم. نعناع خشک را در مقدار کمی روغن تفت داده و روی بادنجان‌ها ریخته و سرو می‌کنیم.

## کله جوش

مواد لازم:

نیم کیلو	گوشت چرخ‌کرده
۲ عدد	پیاز سرخ‌کرده



۲ تا ۳ قاشق سوپخوری	گردوی خُرد کرده
۲ لیوان	کشک ساییده
۲ قاشق سوپخوری	نعنای خشک نرم
۱۵۰ گرم	روغن
به میزان لازم	نمک و فلفل

## طرز تهیه:

گوشت را با یکی دو عدد پیاز رنده شده و کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و کوفته ریزه درست می‌کنیم. روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم داغ که شد کوفته‌ها را در روغن کم سرخ می‌کنیم. نعنای خشک را روی کوفته می‌ریزیم و یک تفت می‌دهیم در صورت تمایل یک قاشق مرباخوری زردچوبه به آن می‌زنیم و یک لیوان آب و کمی نمک داخل کوفته می‌ریزیم و پیاز داغ را اضافه می‌کنیم. بعد از چند جوش کشک را مخلوط کرده بعد از یکی دو جوش ظرف را از روی آتش برمی‌داریم و در ظرف می‌کشیم کمی هم گردوی خُرد کرده روی آن می‌پاشیم.

## میرزا قاسمی

## مواد لازم:

۱ کیلوگرم	بادنجان
۱ کیلوگرم	گوجه‌فرنگی
۱ بوته	سیر
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	روغن
۴ عدد	تخم مرغ

## طرز تهیه:

بادنجانها را روی حرارت کبابی می‌کنیم و پوست می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را هم پوست کنده و خرد کرده و یا رنده می‌کنیم. سیر را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را هم به سیر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا بوی خامی زردچوبه خارج شود. بادنجان را داخل سیر می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم. گوجه‌فرنگی را به بادنجان می‌افزاییم. نمک و فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم بادنجان و گوجه بپزد و مواد به روغن بیفتد. تخم‌مرغ‌ها را داخل بادنجان و گوجه می‌شکنیم و هم می‌زنیم. پس از آنکه تخم‌مرغ‌ها بسته شد، غذا آماده است.

## نازفاتون

## مواد لازم:

۴ عدد	بادنجان
۱ عدد	پیاز
۳ حبه	سیر
نصف قاشق چای‌خوری	گلپر
نصف لیوان	آب انار
۱ قاشق غذاخوری	آبغوره
نصف قاشق چای‌خوری	زردچوبه
۱ قاشق غذاخوری	نعناع خشک
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل و گلپر
به میزان لازم	روغن

**طرز تهیه:**

بادنجانها را کبابی کرده و پوست می‌کنیم. پیاز را خرد کرده، در روغن سرخ می‌کنیم. سیر را رنده کرده، داخل پیاز می‌ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. زردچوبه را به همراه بادنجانهای کبابی خرد شده داخل سیر و پیاز می‌ریزیم تا بادنجانها هم تفت بخورند. نمک، فلفل، آبغوره و آب انار را می‌افزاییم، حرارت را کم می‌کنیم تا مواد بپزند و به روغن بیفتند. پس از پخت، روی غذا را با نعنای سرخ شده در روغن و گلپر تزئین می‌کنیم.

**نرگسی کباب****مواد لازم:**

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

گوشت چرخ شده، نمک، فلفل و زعفران را مخلوط می‌کنیم و با دست خوب ورز می‌دهیم تا مخلوط چسبناک بدست بیاید. تخم مرغ‌ها را آب‌پز کرده و پوست می‌کنیم. از مایه گوشتی برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم، وسط گوشت را خالی می‌کنیم و یک عدد تخم مرغ پخته وسط گوشت می‌گذاریم و مجدداً گوشت را در دست گرد می‌کنیم. این گلوله‌ها را در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

## نوع دیگر کتلت

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
هویج متوسط	۲ عدد
سیب زمینی متوسط	۴ عدد
تخم مرغ	۱ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
آرد سوخاری	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

پیاز، سیب زمینی و هویج را با رنده ریز خرد می کنیم. گوشت را به مواد اضافه می کنیم. نمک، فلفل، آرد سوخاری، تخم مرغ و زردچوبه را می افزاییم و هم می زنیم تا مواد حالت چسبندگی پیدا کند. از مواد به اندازه نارنگی برمی داریم و در دست صاف می کنیم و در روغن داغ سرخ می کنیم.

## فوراکی بادنجان با لپه

مواد لازم:

لپه	۱ پیمانه
بادنجان قلمی	۶ عدد
آب	۴ پیمانه

روغن زیتون	۳ قاشق سوپخوری
سیب زمینی متوسط (رنده شده)	۱ عدد
هویج متوسط (رنده شده)	۱ عدد
تخم مرغ (زده شده)	۱ عدد
پودر کاری	۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم
گوچه فرنگی	۴ عدد
پیازچه خرد شده	۲ عدد
نعناع تازه (برگ برگ شده)	۲ قاشق سوپخوری
آبلیمو	۳ قاشق سوپخوری
روغن	به میزان لازم

## طرز تهیه:

لپه، آب و آبلیمو را درون یک قابلمه ریخته و در قابلمه را بگذارید تا به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا لپه ها نرم و پخته شده و آب آن تبخیر شود. لپه پخته شده را کمی کوبیده و با بادنجان، سیب زمینی، هویج، تخم مرغ، پودر کاری و نمک و فلفل سیاه درون یک کاسه ریخته و خوب ورز دهید. سپس در آن روغن بریزید و بعد گوچه فرنگی ها را از وسط به چند قسمت تقسیم کرده و همراه با پیازچه و نعناع درون یک کاسه بریزید. روغن زیتون را نیز به آن اضافه کرده و روی گوچه فرنگی ها بریزید. مواد را خوب هم بزنید و قابلمه را به طور سرپوشیده به مدت ۲۰ دقیقه دوباره روی حرارت ملایم گذاشته تا خوب غذای شما جا بیفتد این غذا را با سبزیجات سرو کنید.



انواع پلوها، چلوها و ...





## آلبالو پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
مریای آلبالو	۳ لیوان سر خالی
پیاز کوچک	۲ عدد
نمک	به میزان لازم
روغن	۵ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را پاک کرده، شسته و از شب قبل با نمک و آب خیس می‌کنیم. پیاز را رنده کرده و آن را داخل گوشت چرخ کرده ریخته و با کمی نمک کاملاً گوشت و پیاز را ورز می‌دهیم. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم. گوشتها را در روغن تفت می‌دهیم و کمی زعفران بر روی آن می‌ریزیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. کمی برنج کف قابلمه می‌ریزیم. یک لایه مریا و گوشت روی برنج می‌ریزیم و مجدداً روی مواد، برنج می‌ریزیم و به این ترتیب تمام قابلمه را پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌ریزیم و دم می‌کنیم. این پلو پس از ۱ ساعت آماده می‌شود. می‌توان به جای گوشت چرخ کرده، از گوشت مرغ استفاده کرد.

## استامبولی پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوچه فرنگی	۱ کیلوگرم
پیاز متوسط	۲ عدد
سیب زمینی	۲ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را همراه نمک خیس می کنیم. پیاز را پوست کنده، با رنده ریز رنده می کنیم و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ کرده را هم داخل پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا گوشت هم سرخ شود.

زردچوبه و فلفل را هم داخل گوشت و پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا بوی خامی زردچوبه از بین برود. گوچه فرنگی ها را که پوست کنده و رنده کرده ایم را داخل گوشت می ریزیم. برنج را به همراه نمک و آب و سیب زمینی خرد شده داخل مواد بالا ریخته و می گذاریم مواد بجوشد و برنج و سیب زمینی نرم شود. وقتی آب داخل قابلمه تبخیر شد و برنج و سیب زمینی هم نرم شد، در قابلمه را گذاشته و برنج را دم می کنیم.

## باقلا پلو

### مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۱ پیمانه	باقلای پاک شده
۱/۵ لیوان	شوید تازه خرد شده
به میزان لازم	نمک
۸ قاشق غذاخوری	روغن

### طرز تهیه:

برنج را از شب قبل خیس کرده و داخل آن کمی نمک می‌ریزیم. باقلای تازه را پاک کرده، از پوست دوم هم درمی‌آوریم. هنگامی که برنج را می‌خواهیم روی حرارت بگذاریم تا آبکش کنیم، باقلاها و شوید را هم همزمان با برنج داخل قابلمه می‌ریزیم. برنج و باقلا را پس از نرم شدن، آبکش می‌کنیم. کف قابلمه کمی روغن می‌ریزیم. مخلوط برنج و باقلا را داخل قابلمه می‌ریزیم و لابلای آن شوید خرد شده می‌پاشیم. روی برنج را مجدداً روغن داده و دم می‌کنیم. این پلو پس از ۱ ساعت آماده می‌شود. می‌توان به جای باقلای تازه، از باقلای خشک یا یخ زده استفاده نمود. به جای شوید تازه هم می‌توان از شوید خشک استفاده کرد.

## برنج ماستی

### مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۲ عدد	زرده تخم مرغ
۱ لیوان	ماست سفت

زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

برنج را با آب و نمک از قبل خیس می‌کنیم و بعد آبکش می‌کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ، ماست، زعفران حل شده در آب را با هم مخلوط می‌کنیم. مقداری از برنج را داخل مایه می‌ریزیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. برنج مخلوط با مایه را کف ظرف می‌ریزیم. برنج ساده را روی آن می‌ریزیم. روغن داغ را روی مواد می‌دهیم. برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

**پلو چشم‌بلبلی****مواد لازم:**

برنج	۳ پیمانه
لوبیا چشم‌بلبلی پخته	۱ ۱/۴ لیوان
شوید خرد شده تازه	۱ لیوان سرخالی
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم و بعد آبکش می‌کنیم. لوبیا را با آب می‌گذاریم بپزد. کف قابلمه را روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج، شوید خرد شده و لوبیای پخته شده پر می‌کنیم. روی برنج، روغن داغ می‌ریزیم و به مدت ۱ ساعت روی دم می‌گذاریم تا پلو آماده

شود. می‌توان به جای شوید تازه از شوید خشک استفاده کرد که در این صورت میزان شوید نصف می‌شود.

## پلو زیره

### مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
گوشت گوسفندی خورشتی	۲۵۰ گرم
زیره	۱ قاشق مرباخوری
زرشک	۵ قاشق غذاخوری
پیاز درشت	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
شکر	۴ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. گوشت را می‌گذاریم بپزد. البته گوشت باید به تکه‌های کوچک تقسیم شود سپس بگذاریم تا بپزد. پیاز را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زرشک، شکر، زعفران حل شده در آب را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم آب زعفران تبخیر شود. برنج را آبکش می‌کنیم.

کف قابلمه روغن می‌دهیم. نیمی از برنج را کف ظرف می‌ریزیم. گوشت پخته را روی برنج می‌ریزیم. زرشک تفت داده شده را روی گوشت می‌ریزیم. زیره را هم روی زرشک می‌ریزیم و مابقی برنج را روی مواد می‌ریزیم.

مابقی روغن را داغ کرده روی برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم برنج به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند تا دم بکشد.

## پلو شیرازی

### مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ پاک کرده	نیم کیلو
بادنجان متوسط	۴ عدد
زرشک	۳ قاشق غذاخوری
ماسه سفت	۱ لیوان
زرده تخم مرغ	۲ عدد
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

### طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. مرغ را که پخته‌ایم به صورت تکه‌های درشت درمی‌آوریم. بادنجانها را حلقه حلقه کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. زرشک را در کمی روغن تفت می‌دهیم و شکر و زعفران حل شده در آب را روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم روی حرارت بماند تا آب زعفران تبخیر شود. ماسه، زرده‌های تخم مرغ، نمک را مخلوط می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرف روغن می‌دهیم. کمی از برنج را با مایه تخم مرغ مخلوط می‌کنیم و کف ظرف می‌ریزیم. بادنجانهای سرخ شده را روی آن می‌چینیم، سپس مرغها را می‌گذاریم و

بعد زرشک را روی آن می‌ریزیم و مابقی ظرف را با بقیه برنج پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و می‌گذاریم تا به مدت ۱ ساعت روی حرارت کم بماند تا خوب دم بکشد.

## پلو قورمه

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت خورشتی	۳۰۰ گرم
تره، جعفری و شنبلیله پاک کرده و خرد شده	۷۵۰ گرم
گرد لیمو عمانی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
پیاز متوسط	۲ عدد

طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. پیاز را پوست کنده، رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را خرد کرده و داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود.

روی گوشت کمی آب و نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت بپزد. سبزی را داخل روغن سرخ می‌کنیم و به همراه گرد لیمو و فلفل داخل گوشت می‌ریزیم. مواد باید به حدی روی حرارت بماند تا آب داخل ظرف به خوبی تبخیر شود و گوشت آن کاملاً بپزد.

برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرف روغن می‌ریزیم. داخل قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی مواد را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## پلو گوجه

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
گوجه‌فرنگی	۱ کیلو
پیاز متوسط	۳ عدد
زردچوبه	نصف قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

برنج، گوجه‌فرنگی رنده شده، نمک، فلفل را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم برنج داخل آب گوجه بجوشد و مغز آن نرم شود. وقتی آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شد برنج را به مدت سه ربع دم می‌کنیم.



## پلوه ذرت

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای کوچک	۱ عدد
ذرت پخته شده	نصف لیوان
گوجه‌فرنگی درشت	۲ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک از قبل خیس می‌کنیم. پیازها را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. فلفل دلمه‌ای خرد شده، گوجه‌فرنگی پوست گرفته و خرد شده، ذرت پخته را داخل گوشت می‌ریزیم، نمک، فلفل و زردچوبه را هم به مواد بالا می‌افزاییم و هم می‌زنیم.

در ظرف را می‌بندیم تا مواد با آب گوجه بپزد و آب داخل ظرف کامل تبخیر شود. برنج را آبکش می‌کنیم.

کف قابلمه روغن می‌ریزیم. مخلوط برنج و مایه گوشتی را داخل قابلمه ریخته و به مدت ۱ ساعت بر روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## پلو و ماهی

### مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
ماهی بدون تیغ	۱ عدد بزرگ
گوجه فرنگی درشت	۱ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
فلفل دلمه‌ای متوسط	۱ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

### طرز تهیه:

برنج را از قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. پیاز را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. ماهی را خرد کرده و در روغن و پیاز می‌ریزیم تا تفت داده شود. فلفل دلمه‌ای خرد شده را هم داخل روغن می‌ریزیم تا تفت بخورد. نمک، فلفل، زعفران، زردچوبه را به همراه گوجه فرنگی خرد شده داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم.

در ظرف را می‌گذاریم تا آب گوجه فرنگی تبخیر شود و مواد به روغن بیفتند. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. قابلمه را با برنج و مایه ماهی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم. برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## پلوه مرغ

## مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
نیم کیلو	مرغ بی استخوان
۲ عدد	سیب زمینی متوسط
۲ عدد	گوجه فرنگی متوسط
۱ عدد	پیاز درشت
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. مرغ را می‌گذاریم بپزد. پس از پختن آن را تکه‌تکه می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. مرغ را به همراه گوجه فرنگی خرد شده، نمک، فلفل، زعفران حل شده در آب و زردچوبه داخل پیاز می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا آب گوجه کشیده شود و مواد به روغن بیفتد.

سیب زمینی را هم خرد کرده به شکل مکعبهای نسبتاً درشت در روغن سرخ می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرف را روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج، مایه مرغ، سیب زمینی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## پلوی آذربایجانی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
شیر	۳ لیوان
کشمش بی دانه	۱ استکان
خرمای بی هسته	۲ استکان
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج، شیر، روغن و نمک را روی حرارت می گذاریم تا شیر بجوشد و برنج داخل آن بپزد و شیر کاملاً جذب برنج شود. کشمش و خرما را در روغن تفت می دهیم. هنگام دم کردن برنج، وسط برنج را باز می کنیم. کشمش و خرمای سرخ شده را وسط برنج می گذاریم و روی برنج را زعفران حل شده در آب می ریزیم و بعد در قابلمه را دم کنی می گذاریم تا برنج دم بکشد.

## پلوی تند

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
قارچ	۲۵۰ گرم
نخود فرنگی	۱ استکان

پیاز متوسط	۲ عدد
فلفل تند	۴ عدد
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری

### طرز تهیه:

برنج را با نمک و آب از قبل خیس می‌کنیم. پیاز را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ شود. قارچ را خرد کرده داخل گوشت می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا قارچ هم تفت بخورد. نخودفرنگی، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک، فلفل، فلفل‌های خرد شده را داخل مواد بالا می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد همگی کمی تفت بخورند. کمی آب داخل مواد بالا می‌ریزیم تا مواد بپزد و آب داخل آن تبخیر شود.

برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه بالا پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و می‌گذاریم به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند و دم بکشد.

### ته‌چین

#### مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ پاک شده	نیم کیلو

۲ لیوان	ماست سفت
۲ قاشق غذاخوری	زعفران آب زده
۳ عدد	تخم مرغ
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	نمک

### طرز تهیه:

مرغ را می‌پزیم و به تکه‌های درشت تقسیم می‌کنیم. برنج را هم از شب قبل به همراه نمک خیس می‌کنیم. زرده‌های تخم مرغ را با ماست و زعفران و نمک مخلوط می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا مایه یکدستی حاصل شود. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. مقداری از برنج آبکش شده را داخل مایه تخم مرغی بالا می‌ریزیم و هم می‌زنیم. کف قابلمه را با این مایه پر می‌کنیم و با دست کمی روی مواد فشار می‌آوریم تا به هم بچسبد. تکه‌های مرغ را هم باید داخل این مواد ریخت. مابقی برنج را روی این مواد ریخته، روی آن را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد (تصویر صفحه ۷۲۱).

### تەچین قارچ

#### مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۳۰۰ گرم	قارچ
۳ عدد	زرده تخم مرغ
۱ لیوان	ماست سفت
۲ عدد	پیاز متوسط
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب

نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

برنج را از شب قبل خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. قارچها را خرد کرده، داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا قارچ هم سرخ شود. ماست، زرده تخم‌مرغ، زعفران حل شده در آب، فلفل، نمک را مخلوط می‌کنیم.

برنج را آبکش می‌کنیم. نیمی از برنج را با مایه تخم‌مرغی مخلوط می‌کنیم. کف قابلمه را روغن می‌دهیم. برنج همراه با مایه را کف قابلمه می‌ریزیم. قارچ و پیاز را روی برنج می‌چینیم.

باقیمانده برنج را روی قارچ می‌دهیم. روی برنج را روغن می‌دهیم. می‌گذاریم برنج به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند و دم بکشد.

**پلو ماهی سفید****مواد لازم:**

ماهی سفید	۱ عدد
نمک و فلفل و زردچوبه و گلپر	به میزان لازم
آب انار، آب نارنج ترش	۲ استکان

**طرز تهیه:**

در این قسمت برایتان طرز تهیه ماهی سفید را به سبک گیلان شرح می‌دهیم که ابتدا ماهی را در قطعات سرخ کرده و با آب انار ترش یا آب نارنج و گلپر و چلو می‌خورند.

ماهی را با آب سرد می‌شوئیم و فلس‌های درشت آن را می‌گیریم. باله‌های ماهی را با قیچی می‌بریم و برانش‌های داخل گوش را می‌گیریم. شکم ماهی را خالی می‌کنیم و نهایتاً آن را با آب سرد می‌شوئیم. ماهی را از طول در ۳ یا ۴ قطعه بسته به اندازه ماهی می‌بریم. هر قطعه را از وسط به دو نیم می‌کنیم و استخوان ستون فقرات آن را با دقت جدا می‌کنیم به طوری که گوشت ماهی کنده نشود. پشت و روی هر قطعه ماهی را از طرف گوشت ماهی کنده نشود. پشت و روی هر قطعه ماهی را با نمک و فلفل و زردچوبه آغشته می‌کنیم. روغن را داغ کرده و قطعات ماهی را از طرف گوشت در روغن داغ قرار می‌دهیم و با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم. بعد از سرخ شدن هر طرف آن را برمی‌گردانیم و طرف دیگر را هم خوب سرخ می‌کنیم. قطعات ماهی بعد از برشته شدن باید به رنگ طلایی درآید.

برای خوردن این ماهی با پلو، ابتدا برنج را با کره خوب مخلوط می‌کنیم. در یک کاسه آب انار ترش یا آب نارنج ترش می‌ریزیم و بدان کمی گلپر اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. حال گوشت ماهی را از استخوان جدا کرده و در این مخلوط می‌ریزیم. بعد از آن این ماهی ترش شده را روی چلو ریخته و نوش جان می‌کنیم.

## چلو مرغ

مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۲ عدد	سینه مرغ
۲ عدد	پیاز متوسط
نصف قاشق چای خوری	دارچین
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	نمک
۵ قاشق غذاخوری	کشمش بی دانه



**طرز تهیه:**

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز، رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سینه مرغ را که از قبل پخته‌ایم، تکه تکه می‌کنیم و داخل پیاز کمی تفت می‌دهیم. کشمش پاک شده و شسته شده را هم داخل مرغ می‌ریزیم تا تفت بخورد.

دارچین و زعفران آب زده را هم داخل مواد ریخته و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌ریزیم. از مواد بالا لابلای برنج ریخته و بعد روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

**چلوی ساده****مواد لازم:**

برنج	نیم کیلو
روغن	۷۵۰ گرم
زعفران	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

برنج را با آب نیم‌گرم بدون آنکه زیاد چنگ بزنیم چند بار می‌شوئیم تا آب برنج کاملاً زلال شود. بعد روی برنج مقداری آب ولرم می‌ریزیم. آب باید ۴ انگشت بالاتر از سطح برنج قرارگیرد. حدود سه تا چهار پیمانه نمک داخل آب برنج ریخته لافل ۲ تا ۴ ساعت می‌گذاریم خیس بخورد، البته بهتر است از شب قبل این کار انجام شود.

قابلمه مناسبی را آب کرده می‌گذاریم تا جوش بیاید. بعد آب نمک برنج را خالی کرده و برنج را در آب جوش می‌ریزیم. یکی دو بار آن را آهسته با کفگیر به هم می‌زنیم

و می‌گذاریم برنج جوش بیاید و مغز برنج کمی نرم شود به طوری که وقتی دانه برنج را با دست له کردیم مغز آن نرم باشد. برنج را در آبکش ریخته مقداری آب نیم‌گرم روی سطح آن می‌دهیم که شوری و لیزی آن گرفته شود.

بعد یک تا یک و نیم قاشق سوپخوری روغن ته قابلمه می‌ریزیم و یک استکان چایخوری نیز آب اضافه می‌کنیم. برنج را در دیگ می‌ریزیم و اطرافش را به شکل مخروط بالا می‌آوریم بعد یک و نیم تا دو قاشق سوپخوری روغن و یک استکان آب داغ کرده و زعفران را روی برنج می‌دهیم. در قابلمه را با پارچه تمیز دم‌گنی پوشانده و آن را روی قابلمه قرار دهید. برای آنکه برنج دم بکشد بایستی حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت روی آتش ملایم باشد.

### دمی باقلا

#### مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
باقلای زرد	۱ پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۴ عدد
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

#### طرز تهیه:

برنج را خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز، رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. زردچوبه را داخل پیاز می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم. باقلا را که پاک کرده و از قبل خیس کرده‌ایم به همراه برنج، نمک و آب داخل پیاز می‌ریزیم و می‌گذاریم تا به طور کامل مواد با هم بجوشد. وقتی آب برنج تبخیر شد و

برنج و باقلا هم مغزیخت شدند روی در قابلمه دم‌کنی می‌گذاریم و می‌گذاریم برنج دم بکشد.

### دمی تره

مواد لازم:

۲ پیمانه	برنج
۱ لیوان	تره خرد شده
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	روغن

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم و بعد آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن می‌دهیم. قابلمه را با مخلوط برنج و تره خرد شده پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و آن را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

### رشته پلو

مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۲۵۰ گرم	رشته پلوی
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم. هنگامی که می‌خواهیم برنج را بپزیم در اواخر طبخ قبل از آنکه برنج را آبکش کنیم، رشته‌ها را داخل آب برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم چند لحظه کوتاه برنج هم با رشته بپزد، سپس برنج و رشته را داخل آبکش می‌ریزیم. کف قابلمه را روغن می‌ریزیم و مخلوط برنج و رشته را داخل قابلمه می‌ریزیم. روی برنج را روغن داغ می‌ریزیم و به مدت نیم ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

## زرشک پلو

## مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۱ استکان	زرشک
۳ قاشق غذاخوری	خلال پسته
۳ قاشق غذاخوری	خلال بادام
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	روغن
۳ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
۶ قاشق غذاخوری	شکر

## طرز تهیه:

برنج را با نمک در آب خیس کرده و سپس آبکش کرده و دم می‌گذاریم. روغن را در ظرفی می‌ریزیم تا کمی گرم شود. زرشک پاک شده و شسته شده را داخل روغن می‌ریزیم و چند بار هم می‌زنیم تا به روغن آغشته شود. خلال پسته، خلال بادام را داخل زرشک می‌ریزیم و کمی هم می‌زنیم. شکر و زعفران حل شده در آب را داخل

زرشک می‌ریزیم و می‌گذاریم تا آب داخل زرشک تبخیر شود. برنج را داخل دیس می‌کشیم و کمی از برنج را با مایه زرشک مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم و روی دیس می‌دهیم.

### سبزی پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
سبزی پلوی پاک‌کرده و خرد شده	نیم کیلو
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. سبزی پلو را پاک‌کرده، شسته و خرد می‌کنیم. سبزی این پلو باید بسیار ریز خرد شود. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه را روغن می‌دهیم و مخلوط سبزی و برنج را داخل قابلمه می‌ریزیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۳ ربع روی حرارت می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

### سبب (مینی) پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ‌کرده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد

سیب زمینی متوسط	۳ عدد
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
شوید خرد شده تازه	۱/۵ لیوان
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

### طرز تهیه:

برنج را با نمک و آب از قبل خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ شده را هم داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. نمک، زعفران حل شده در آب را داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت به روغن بیفتد. سیب زمینی‌ها را ریز خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شوند.

کف قابلمه را روغن می‌دهیم. قابلمه را با یک لایه برنج آبکش شده، مایه گوشتی، سیب زمینی سرخ شده و شوید خرد شده پر می‌کنیم و به این صورت لایه لایه قابلمه را پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ شده می‌دهیم و به مدت ۳ ربع روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

### شیرین پلو

#### مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
مرغ پاک کرده	نیم کیلو
هویج متوسط	۲ عدد
خلال پسته	۳ قاشق غذاخوری
خلال بادام	۳ قاشق غذاخوری

خلال نارنج	۳ قاشق غذاخوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

### طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک و آب خیس می‌کنیم. مرغ را که پخته‌ایم به تکه‌های درشت تقسیم می‌کنیم. این تکه‌ها نباید استخوان داشته باشد. هویج را به صورت خلالهای بسیار نازک درمی‌آوریم و در روغن تفت می‌دهیم تا کمی نرم شود. روی هویج سرخ شده، شکر می‌پاشیم و با کمی آب می‌گذاریم بپزد و بعد به روغن بیفتد. خلال پسته، خلال بادام و خلال نارنج را که تلخی آن را گرفته‌ایم داخل هویج می‌ریزیم. زعفران حل شده در آب را هم داخل مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شود.

برنج را آبکش می‌کنیم و سپس دم می‌کنیم. موقع کشیدن، از برنج ساده مقداری برمی‌داریم و با مواد بالا مخلوط می‌کنیم و روی برنج ساده کشیده شده روی دیس می‌دهیم و روی آن تکه‌های مرغ را می‌چینیم.

### عدس پلو

#### مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
عدس	$\frac{2}{3}$ لیوان
نمک	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

## طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم. عدس را پاک کرده، شسته و با نمک و آب می‌گذاریم بپزد. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه را روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و عدس پر می‌کنیم.

روی برنج را روغن داغ می‌ریزیم و به مدت ۱ ساعت آن را روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

می‌توان با پیاز تفت داده شده، گوشت چرخ کرده سرخ شده، کشمش و زعفران حل شده روی عدس پلو را تزئین کرد. عدس پلو را به تنهایی یا با شکر و خرما هم مصرف می‌کنند.

## قیمه لاپلو

## مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۲۵۰ گرم	گوشت خورشتی
۱ استکان	په
۳ عدد	پیاز متوسط
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
۳ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
نصف قاشق چای‌خوری	دارچین
۲ قاشق غذاخوری	گرد لیمو عمانی
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل



## طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. یک ساعت قبل از پخت، لپه را پاک کرده، خیس می‌کنیم. پیازها را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را به اندازه فندق تکه‌تکه می‌کنیم و در روغن و پیاز تفت می‌دهیم تا گوشت هم سرخ شود. آب لپه را خالی کرده، لپه را داخل گوشت و پیاز ریخته کمی هم می‌زنیم. دارچین، رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را داخل مواد ریخته، کمی آب روی آنها می‌ریزیم و می‌گذاریم تا لپه و گوشت بپزد و آب داخل ظرف کاملاً تبخیر شود. قبل از آنکه مایه را از روی حرارت برداریم گرد لیمو را به آن اضافه کرده، هم می‌زنیم و بعد زیر ظرف را خاموش می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. کف قابلمه روغن ریخته، سپس از مخلوط برنج و مایه قیমে داخل ظرف ریخته و به این ترتیب قابلمه را پر می‌کنیم. روی برنج، روغن ریخته و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## کته شیری

## مواد لازم:

۲ پیمانه	برنج
$1\frac{1}{4}$ لیوان	شیر
$1\frac{1}{4}$ لیوان	آب
۲ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	نمک

## طرز تهیه:

برنج را می‌شوئیم و همراه کمی نمک، روغن، شیر و آب روی حرارت می‌گذاریم.

در اواخر طبخ هم زعفران حل شده در آب را به برنج می افزاییم. برنج باید نرم شده، آب و شیر داخل قابلمه تبخیر شود. سپس روی در قابلمه، دم کنی می گذاریم تا برنج دم بکشد.

## کلم پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
کلم فمری کوچک	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۲ عدد
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده کرده و در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. گوشت چرخ کرده را داخل پیاز می ریزیم. پس از آنکه گوشت سرخ شد، رب گوجه فرنگی، زردچوبه، زعفران آب زده، نمک و فلفل را داخل مایه می ریزیم و هم می زنیم. کلم را با ساتور خرد کرده و داخل آب می ریزیم و همراه کمی نمک می گذاریم تا بجوشد و کلم نرم شود. سپس آن را آبکش کرده و داخل مایه گوشتی می ریزیم و کمی هم می زنیم. آبلیمو را هم به مایه می افزاییم.

برنج را آبکش کرده، کف قابلمه روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی برنج را مجدداً روغن داده و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## لوبیا پلو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
لوبیای سبز پاک شده	۳۰۰ گرم
گوشت خورشتی	۲۵۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
دارچین	نصف قاشق مرباخوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می‌کنیم. پیاز را پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشتها را که ریز خرد کرده‌ایم داخل پیاز می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا گوشت سرخ شود. لوبیاها را هم که پاک کرده و خرد کرده‌ایم داخل مواد بالا می‌ریزیم تا لوبیا هم کمی تفت بخورد. رب گوجه‌فرنگی، زردچوبه، دارچین، نمک، فلفل را به مواد می‌افزاییم و هم می‌زنیم. حدود ۱ لیوان آب روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت و لوبیا بپزد. برنج را آبکش می‌کنیم.

کف قابلمه را روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ کرده می‌ریزیم. برنج را به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## مرصع پلو

مواد لازم:

۱ کیلو	برنج
۱ عدد	مرغ
۱۰۰ گرم	کشمش بلویی
۱۵۰ گرم	زرشک
۱۰۰ گرم	خلال پسته
۱۰۰ گرم	خلال بادام
به میزان لازم	روغن
۲ پیمانه	خلال پرتقال
به میزان لازم	زعفران ساییده
۲ عدد	پیاز
به میزان لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه:

مرغ را با پیاز و نمک می‌پزیم. گوشت مرغ را از استخوان جدا کرده و به اندازه‌های متوسط خرد می‌کنیم. برنج را آبکش می‌کنیم. بعد ته قابلمه کمی آب و روغن می‌ریزیم. نصف برنج را در قابلمه ریخته و مقداری از مرغ خرد شده را روی آن می‌ریزیم. بقیه برنج را در قابلمه ریخته و مقداری از خلال بادام و پرتقال را روی برنج ریخته و آن را دم می‌کنیم. زرشک و کشمش را با کمی شکر در روغن سرخ

می‌کنیم. (خلال بادام را در آب خیس کرده و آب آن را می‌گیریم) خلال پرتقال را دوبار جوشانده و آب آن را عوض می‌نماییم تا تلخی آن برود. سپس آن را همراه یک لیوان شکر و یک لیوان آب می‌پزیم و از صافی رد می‌کنیم تا آب آن گرفته شود. آب مرغ را می‌جوشانیم تا کم و غلیظ شود. هنگام کشیدن برنج، دو سه کفگیر از روی برنج را برداشته و با مقداری زعفران مخلوط می‌کنیم. مقداری خلال بادام، پرتقال و پسته را با کشمش و زرشک سرخ کرده و با مخلوط برنج زعفرانی مخلوط می‌کنیم (تصویر صفحه ۷۲۲).

## نفود پلو

مواد لازم:

۳ پیمانه	برنج
۲۵۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۱ لیوان	نفود سبز پاک شده
۲ عدد	پیاز متوسط
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه‌فرنگی
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن
نصف قاشق چای‌خوری	دارچین

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک و آب خیس می‌کنیم، پیازها را رنده کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم تا گوشت هم سرخ

شود. نخودهای پاک کرده را هم داخل گوشت می‌ریزیم. نمک، فلفل، دارچین، زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی را به مواد می‌افزاییم و همراه آب می‌گذاریم تا بپزد. برنج را آبکش می‌کنیم. کف ظرف را روغن می‌ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه گوشتی پر می‌کنیم. روی برنج را روغن داغ می‌دهیم و می‌گذاریم به مدت ۱ ساعت روی حرارت بماند و دم بکشد.

### هویج پلو با گوشت

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
هویج متوسط	۵ عدد
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
روغن	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
شکر	نصف استکان
زعفران آب کرده	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با آب و نمک خیس می‌کنیم. پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و همراه گوشت و نمک خوب مالش می‌دهیم تا مواد با هم ترکیب شوند. از گوشت گلوله‌هایی به اندازه فندق برمی‌داریم و در دست گلوله گلوله می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا سرخ شود. هویجها را هم پوست کنده، به شکل خلالهای نازک درمی‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم. در انتها زعفران حل شده در آب و شکر را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. گوشت و هویج را با هم مخلوط کرده و کمی آب روی

آنها می‌ریزیم و می‌گذاریم گوشت و هویج بپزد. برنج را آبکش و کف قابلمه را روغن می‌ریزیم و بعد قابلمه را با مخلوط برنج و مایع گوشتی و هویج پر می‌کنیم. روی برنج، روغن داغ می‌دهیم و به مدت ۱ ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا دم بکشد.

## هویج پلو با مرغ

### مواد لازم:

برنج	۴ پیمانه
مرغ	۱ عدد
هویج رنده شده	۳۰۰ گرم
زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
پیاز	۱ عدد متوسط
آبلیمو	نصف استکان
روغن	به میزان لازم
خلال بادام در صورت تمایل	نصف فنجان برای تزئین
نمک	به میزان لازم

### طرز تهیه:

برنج را قبلاً شسته و با نمک بگذارید خیس بخورد. مرغ را به چند قطعه تقسیم کرده و با آبلیمو و یک لیوان آب و  $\frac{1}{4}$  لیوان زعفران (آب کرده) و کمی نمک و پیاز خرد شده بپزید.

به اندازه یک فنجان آب مرغ در قابلمه نگه دارید. هویج را شسته، پوست آن‌ها را گرفته و به صورت خلال‌های باریک ۲ سانتی متری خرد کنید (نکته قابل ذکر این است که هیچ وقت هویج را نتراشید، چون سطح هویج سیاه می‌شود و نیز همیشه هویج را طوری خلال کنید که در موقع سرخ کردن خرد و تکه تکه نشود) روغن را در

ماهی تابه ریخته و هویج‌های خلال شده را طوری سرخ کنید که رنگ آن‌ها تغییر نکند. سپس برنج را پخته و آبکش کنید.

در قابلمه کمی روغن بریزید و برنج و هویج‌های سرخ شده را در قابلمه ریخته و بقیه زعفران آب کرده را روی برنج بدهید و بگذارید برنج با شعله ملایم دم بکشد. در صورتی که می‌خواهید از خلال بادام استفاده کنید خلال‌ها را شسته، آن‌ها را یک طرف برنج بریزید تا خلال‌ها نرم شوند.

پس از دم کشیدن برنج آن را در دیس کشیده و روی برنج را با گوشت‌های تکه تکه شده مرغ و خلال بادام تزیین کنید. آب مرغ را هم روی برنج بریزید. روش دیگر این است که می‌توانید برنج را جداگانه دم کنید و پس از دم کشیدن آن، با هویج‌های سرخ شده روی برنج را تزیین کنید.

### نکات تغذیه‌ای:

هویج یکی از سبزیجاتی است که دارای مواد آنتی‌اکسیدانی است. آنتی‌اکسیدان‌ها در پیشگیری از بیماری‌ها از جمله انواع سرطان مؤثرند. هویج پخته شده، آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری از هویج خام دارد. با پختن هویج به همراه مقدار کمی روغن میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن به نام‌های بتاکاروتن و اسیدفنولیک افزایش می‌یابد.

در حین فرآیند پخت دیواره سلول‌های گیاهی بافت هویج شکسته شده در نتیجه جذب آنتی‌اکسید موجود و سایر مواد شیمیایی مفید آن افزایش می‌یابد.

در طبیعت موادی به نام پیش‌سازهای ویتامین A وجود دارد که بتاکاروتن از آن جمله است. بتاکاروتن ترکیبی است که در بدن شکسته شده و به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ترکیب نارنجی رنگ به وفور در هویج موجود است به همین دلیل است که خوردن هویج را برای بهبود دید چشم توصیه می‌کنند.



## هویج پلو با عدس

مواد لازم:

عدس	نصف پیمانه
برنج	۲ پیمانه
هویج رنده شده	۲۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
زعفران ساییده	نصف قاشق چایخوری
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
پیاز داغ	۲ قاشق غذاخوری
ادویه پلویی	به دلخواه
روغن	به میزان لازم
خلال بادام در صورت تمایل	نصف فنجان برای تزئین
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را قبلاً شسته و با نمک بگذارید خیس بخورد. روغن را در قابلمه ریخته و زردچوبه را کمی در آن تفت دهید و همراه با پیازداغ، زعفران حل شده در آب و عدس و مقداری نمک بپزید و بعد هویج را به آن اضافه نموده و رب گوجه فرنگی و برنج را هم به آن اضافه نمایید، سپس آب دمی را با توجه به برنج اندازه می‌نماییم. ادویه پلویی را نیز اضافه می‌کنیم و باز ۲ قاشق روغن در آن ریخته برنج را دم می‌کنیم، در صورت تمایل خلال بادام به غذایتان اضافه نمایید، این غذا را با ترشی و یا خیارشور و یا سالاد میل نمایید.

## لوبیا پلو با مرغ

## مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
لوبیای سبز پاک شده	۳۰۰ گرم
مرغ	نیم کیلو
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
پیاز متوسط	۲ عدد
دارچین	نصف قاشق چای خوری
روغن	به میزان لازم

## طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با نمک خیس می کنیم. پیاز را پوست کنده و رنده می کنیم. پیاز را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود. مرغ را می پزیم و ریز خرد می کنیم و داخل پیاز می ریزیم و تفت می دهیم تا سرخ شود. لوبیاها را هم که پاک کرده و خرد کرده ایم داخل مواد بالا می ریزیم تا لوبیا هم کمی تفت بخورد. رب گوجه فرنگی، زردچوبه، دارچین، نمک، فلفل را به مواد می افزاییم و هم می زنیم. حدود ۱ لیوان آب روی مواد می ریزیم و می گذاریم تا مرغ و لوبیا بپزد. برنج را آبکش می کنیم. کف قابلمه را روغن می ریزیم. قابلمه را با مخلوط برنج و مایه مرغ پر می کنیم. روی برنج را روغن داغ کرده می ریزیم.

برنج را به مدت نیم ساعت روی حرارت می گذاریم تا دم بکشد.

## رشته پلوه با گوشت

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
رشته پلویی	۲۵۰ گرم
گوشت لخم چرخ کرده	۳۰۰ گرم
روغن	به میزان لازم
زردچوبه	نصف قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
دارچین	کمی (در صورت تمایل)
پیاز متوسط	۲ عدد

طرز تهیه:

برنج را با آب و نمک خیس می‌کنیم. گوشت را با پیاز، زردچوبه، نمک و فلفل تفت می‌دهیم. هنگامی که می‌خواهیم برنج را بپزیم در اواخر طبخ قبل از آنکه برنج را آبکش کنیم، رشته‌ها را داخل آب برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم چند لحظه کوتاه برنج هم با رشته بپزد، سپس برنج و رشته را داخل آبکش می‌ریزیم. کف قابلمه را روغن می‌ریزیم و مخلوط برنج و رشته و گوشت را داخل قابلمه می‌ریزیم. روی برنج را دارچین و روغن داغ می‌ریزیم و به مدت نیم ساعت روی حرارت می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

















مرغ شکم پر (صفحه ۴۲۸)



خوراک استیک با سس قارچ (صفحه ۴۴۱)



شامی آرد نخودچی (صفحه ۴۶۸)





كنت (صفحة ٤٧٢)

انواع خوراک ماکارونی



## اسپاگتی با پنیر

مواد لازم:

اسپاگتی	۲۵۰ گرم
پنیر پارمیزان	۱۰۰ گرم
آب گوجه فرنگی	۲ لیوان
روغن زیتون	نصف لیوان
برگ بو	۳ عدد
سیر	۴ حبه
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم

طرز تهیه:

اسپاگتی را مطابق دستور ماکارونی های قبل پخته و آبکش نمایید و دم کنید. آب گوجه فرنگی و برگ بو و سیر کوبیده، روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید و مواد غلیظ شود. ماکارونی را در ظرفی مناسب ریخته و سس را روی آن بریزید و روی آن را پنیر رنده شده بپاشید. (تصویر صفحه ۷۲۳).

## ماکارونی

مواد لازم:

ماکارونی	۱ بسته
گوشت چرخ شده	۲۰۰ گرم

۱ عدد	پیاز متوسط
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
۳ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	روغن
به میزان لازم	فلفل

#### طرز تهیه:

پیاز را با رنده ریز رنده می‌کنیم و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا گوشت هم سرخ شود. زردچوبه، رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل را می‌افزاییم و هم می‌زنیم. کمی آب روی مواد می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد.

داخل ظرفی که گنجایش ماکارونی را داشته باشد، آب، نمک و روغن می‌ریزیم. پس از آنکه آب به جوش آمد، ماکارونی را داخل آب می‌ریزیم. پس از ۱۰ دقیقه ماکارونی را آبکش می‌کنیم.

کف ظرف روغن می‌دهیم و سپس مخلوط ماکارونی و مایه گوشتی را داخل قابلمه می‌ریزیم و می‌گذاریم به مدت نیم ساعت ماکارونی روی حرارت ملایم دم بکشد.

#### ماکارونی با جعفری

#### مواد لازم:

۵۰۰ گرم	ماکارونی
۱۵۰ گرم	پنیر گرویر هندی
۱ فنجان	سس بشامل
۱ فنجان	جعفری خرد شده



کره	به میزان لازم
گردو	۱ فنجان
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

ماکارونی را بپزید و آبکش نمایید. کف ظرف را با مقداری پنیر رنده شده بپوشانید و روی آن را ماکارونی بریزید و روی ماکارونی را سس بشامل ریخته و به این ترتیب تمامی مواد را بریزید. در آخر کره را داغ کنید و روی ماکارونی بریزید و در فر ۳۵۰ درجه به مدت ۳۵ دقیقه قرار دهید. بعد از آماده شدن جعفری خرد شده را برای تزیین روی ماکارونی بریزید (تصویر صفحه ۷۶۳).

**ماکارونی با سس****مواد لازم:**

ماکارونی	۵۰۰ گرم
پنیر پارمیزان	۱۰۰ گرم
پنیر نرم	۱۵۰ گرم
پنیر گرویر	۱۵۰ گرم
سس بولونیز	۲ لیوان
زعفران سائیده	نصف قاشق چایخوری
روغن	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

ماکارونی را آبکش کنید و ته ظرف را با کمی روغن چرب کنید. کمی ماکارونی را در ظرف ریخته و مقداری پنیر گرویر و پارمیزان و پنیر نرم و مقداری سس بولونیز

بریزید به همین ترتیب ادامه دهید تا مواد تمام شود. در آخر زعفران را آب کرده و روی مواد بریزید، سپس ماکارونی را در فر ۳۵۰ درجه به مدت ۴۵ دقیقه قرار دهید.

## ماکارونی با سوسیس

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	سوسیس
۱ بسته	ماکارونی
۲۵۰ گرم	روغن
۱ لیوان	پنیر رنده شده
نصف لیوان	فلفل سبز خرد شده
۱ لیوان	سیب زمینی خلال شده
۳ عدد	پیاز متوسط
۴ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
به میزان لازم	نمک، فلفل، ادویه
به میزان لازم	آبلیمو

طرز تهیه:

پیاز را در مقداری روغن تفت داده و سرخ کنید. سیب زمینی و فلفل را به آن بیفزایید و تفت دهید. سوسیس را حلقه ای برش زده و به پیاز اضافه کرده و تفت دهید، فلفل سبز، رب گوجه فرنگی، نمک و ادویه را هم بریزید و یک فنجان آب به مواد اضافه کرده و بگذارید بجوشد تا آب آن تبخیر شود. قابلمه بزرگی را پر از آب کرده و مقداری نمک و آبلیمو اضافه کنید و بگذارید بجوشد. بعد از جوش ماکارونی را در آب ریخته و بگذارید ماکارونی مغز پخت شود سپس آن را از روی حرارت برداشته و آبکش کنید.

کف قابلمه را مقداری روغن ریخته و ماکارونی را روی آن بریزید و دم کنید. بعد ماکارونی دم کشیده را در ظرفی مناسب ریخته لابه لای آنرا پنیر رنده شده و روی آن را سس آماده شده بریزید.

### ماکارونی با گوشت لخم

مواد لازم:

گوشت	۴۰۰ گرم
ماکارونی	۲ بسته
پیاز	۳ عدد
سیر	۱ بوته
فلفل سبز دلمه ای	۱ فنجان
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و با مقداری روغن تفت دهید و سرخ کنید. گوشت را قیقه قیقه کرده و به پیاز بیفزایید مقداری نمک و فلفل و ادویه به مواد اضافه کنید و تفت دهید و دو لیوان آب اضافه کرده و بگذارید گوشت پخته شود و آب آن تمام شود. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه نموده و سیر خرد شده و فلفل دلمه ای را نیز اضافه کنید. ماکارونی را مانند بقیه ماکارونی ها آبکش نموده و ته ظرف را مقداری روغن ریخته و مقداری ماکارونی را بریزید و مقداری از مواد را اضافه کنید به همین صورت لابه لای ماکارونی را از مواد گوشت بریزید تا مواد تمام شود. سپس ماکارونی را دم کنید.

## ماکارونی با لوبیا چیتی

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۱ لیوان
رب گوجه فرنگی	نصف لیوان
فلفل سبز دلمه‌ای خرد کرده	$\frac{1}{3}$ لیوان
پیاز	۳ عدد
ماکارونی	۱ بسته
روغن	به میزان لازم
آرد	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه	به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا چیتی را با دو لیوان آب بگذارید بپزد. آرد را در کمی روغن تفت دهید تا طلایی شود و با پیاز سرخ شده مخلوط کنید.

رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید به لوبیا بیفزایید. فلفل سبز دلمه‌ای و کمی نمک و فلفل و ادویه نیز زده و بگذارید آب لوبیا کاملاً تمام شود.

ظرفی بزرگی را پر از آب کرده و بگذارید بجوشد و مقداری نمک و آبلیمو و یک قاشق روغن در آب بریزید بعد از اینکه آبجوش آمد ماکارونی را بریزید تا مغز پخت شود سپس آبکش نموده مقداری آب سرد روی آن بریزید. ظرف را چرب کرده و ماکارونی را ریخته و دم کنید. ماکارونی آماده را در ظرفی مناسب ریخته و مواد را روی آن بریزید و سرو نمایید.

## ماکارونی تنوری

مواد لازم:

۷۰۰ گرم	ماکارونی پخته
۲۰۰ گرم	پنیر پارمیزان
۶ عدد	تخم مرغ
۳ فنجان	شیر
۵ قطعه	نان لواش
۵ قاشق غذاخوری	کره

طرز تهیه:

کره را در ظرفی مناسب ریخته و گرم کنید. تکه نان لواش را در ته ظرف قرار دهید ماکارونی را روی آن بریزید. تخم مرغها را زده و با شیر و پنیر مخلوط کرده روی ماکارونی بریزید و ماکارونی را در فر ۳۵۰ درجه و به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید.

## ماکارونی گوشت

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	گوشت
۲ بسته	ماکارونی
۳ عدد	پیاز
۴ عدد	هویج
۱ فنجان	آبلیمو
۲ عدد	فلفل سبز دلمه‌ای
نصف قاشق چایخوری	زعفران پودر شده

۶ قاشق غذاخوری

به میزان لازم

به میزان لازم

رب گوجه‌فرنگی

نمک، فلفل، ادویه

روغن

**طرز تهیه:**

پیاز را خرد کرده با سه قاشق روغن سرخ کنید. گوشت را اضافه کرده و تفت دهید تا سرخ شود. هویج و فلفل سبز دلمه‌ای را خلالی خرد کرده و به گوشت بیفزایید و تفت دهید. رب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و ادویه را با یک لیوان آب حل کرده به گوشت اضافه کنید و بگذارید بجوشد و گوشت و هویج پخته شود. ظرفی بزرگ انتخاب کرده و آن را پر از آب کرده و مقداری نمک داخل آن بریزید و روی حرارت قرار داده تا بجوشد.

بعد از اینکه آب جوش آمد نصف فنجان آبلیمو را در آب ریخته و ماکارونی را نیز اضافه کنید بعد از اینکه ماکارونی مغز پخت شد آن را آبکش کرده تا آب اضافی خارج شود و مقداری آب سرد روی آن بریزید. کف قابلمه را چرب کرده و مقداری ماکارونی را در کف قابلمه ریخته و مقداری از موادی که قبلاً درست کرده‌اید را بریزید. این کار را انجام دهید و مواد را لا به لای ماکارونی بریزید تا تمام شود. بعد آن را دم کنید. زعفران را در کمی آبجوش حل کرده و روی ماکارونی بریزید.

**ماکارونی و سبزیجات****مواد لازم:**

۱ بسته

۲۰۰ گرم

۱ عدد

۱ استکان

ماکارونی

گوشت چرخ شده

پیاز

نخودفرنگی پخته

۱ استکان	ذرت پخته
۳۰۰ گرم	قارچ
۲ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
نصف قاشق مرباخوری	زردچوبه
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
به میزان لازم	روغن
۲ حبه	سیر

#### طرز تهیه:

پیار را رنده کرده، در روغن تفت می دهیم تا سرخ شود. گوشت را داخل پیاز می ریزیم و هم می زنیم تا گوشت هم سرخ شود. سیر را رنده کرده، داخل گوشت می ریزیم تا سیر هم تفت بخورد. قارچ ها را خرد کرده، داخل مواد بالا می ریزیم تا قارچ هم سرخ شود.

زردچوبه، نمک، فلفل، رب گوجه فرنگی را می افزاییم و خوب هم می زنیم. ذرت و نخود فرنگی را به آن می افزاییم و بعد کمی آب روی مواد می ریزیم و می گذاریم همگی با حرارت ملایم کمی بپزند و به روغن بیفتند. ماکارونی را آبکش می کنیم. کف قابلمه روغن می دهیم. قابلمه را با مخلوط ماکارونی و مایه گوشت و سبزیجات پر می کنیم. (ماکارونی را به مدت نیم ساعت روی حرارت می گذاریم تا دم بکشد)

### ماکارونی و کالباس

#### مواد لازم:

۱ بسته	ماکارونی
۱ لیوان	کالباس خرد شده

زرده تخم مرغ	۲ عدد
خامه	۱۵۰ گرم
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
کره	۴ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

کره را روی حرارت می گذاریم تا کره آب شود. کالباس ژامبون خرد شده را داخل کره می ریزیم و هم می زنیم تا کمی تفت بخورد. زرده های تخم مرغ را کمی هم می زنیم و داخل ژامبون می ریزیم. نمک و فلفل را می افزاییم و پس از چند جوش، کالباس را از روی حرارت برمی داریم و با خامه مخلوط می کنیم. ماکارونی را آبکش کرده و در دیس می کشیم و مواد را روی ماکارونی می ریزیم و مصرف می کنیم.



انواع دسر، کرم و ژله



## تعریف دسر

**دسر:** وعده‌ای است که معمولاً در پایان یک وعده غذایی سرو می‌شود. اغلب دسرهای شیرین هستند. در برخی ممالک، وعده جداگانه‌ای به نام دسر وجود ندارد، بلکه همراه با غذا، مخلوطی از شیرینی‌ها با خوراک‌های شور را سر میز می‌گذارند. دسر، اغلب یک وعده غذایی جداگانه تلقی می‌شود و گاهی حتی مدتی پس از صرف غذا، دسر می‌خورند.

برخی رستوران‌ها در تهیه انواع دسرهای بسیار تبحر دارند. کیک، کلوچه، میوه، ژله، بستنی، پودینگ، ماست و غیره، همگی جزو دسرهای می‌باشند.

### دسرهای ژلاتینی

یکی از مهم‌ترین فرآورده‌های ژلاتینی، دسر ژله می‌باشد که در انواع طعم‌ها موجود است. ژله را یا به صورت پودر ژله به فروش می‌رسانند که بعداً باید آن را با آب مخلوط نمود تا ژله برای خوردن آماده شود و یا به صورت خوراک ژله آماده، به فروش می‌رسد.

برخی انواع دسرهای ژلاتینی را می‌توان به جای ژلاتین، با استفاده از آگار تهیه نمود. آگار باعث می‌شود که ژله سریع‌تر و در دماهای بالاتر (مثلاً خارج از یخچال) ببندد و سفت شود.

در تهیه دسرهای ژلاتینی از قسمت‌های مختلف بدن حیوانات استفاده می‌شود. کلاژن را با استفاده از حرارت از بدن حیوانات جدا می‌کنند. سپس آن را

خیس کرده و تصفیه می نمایند. برخلاف تصور عمومی، از شاخ و پنجه حیوانات در تهیه کلاژن استفاده نمی کنند. عصاره به دست آمده را خشک نموده و از آن پودری تهیه می کنند (این پودر، ژلاتین نام دارد) که معمولاً همراه با شکر، سیترات سدیم، اسید ادیپیک، اسید فوماریک و اسانس، ژله خوراکی را تشکیل می دهد.

از زمان پیدایش بیماری جنون گاوی، نگرانی هایی در مورد سالم بودن ژلاتین به دست آمده از حیوانات به وجود آمده است.

## ژله

**ژله:** نوعی غذای ژل مانند شور یا شیرین است که معمولاً با اضافه نمودن ژلاتین و یا پکتین (ژلاتین گیاهی) تهیه می شود.

غذاهای ژل مانند شیرین عبارتند از: دسرهای ژلاتینی، مثل خوراک ژله، بلنک مانژ (Blancmange) یا مربا.

ژله سلطنتی نوعی ژله است که زنبورها آن را می سازند. اگر این ماده غذایی را به لارو زنبور بدهند، تبدیل به زنبور ملکه می شود. از انواع شیرینی های ژلاتینی می توان ژله های کوچک و یا پاستیل های خرسی که مخصوص کودکان است را نام برد.

## ژلاتین چیست؟

**ژلاتین:** ماده جامد ترد و نیمه شفاف است که بی رنگ یا زرد خیلی روشن است و معمولاً بی بو و بی مزه است. این ماده از حرارت دادن طولانی مدت بافت ملتحمه حیوانات به دست می آید.

ژلاتین نوعی فرآورده پروتئینی است که از هیدرولیز جزیی کلاژن تهیه می شود. کلاژن را از پوست، استخوان، غضروف و دیگر اتصالات بدن حیوانات استخراج می کنند. وقتی ژلاتین حرارت ببیند ذوب شده و زمانی که آن را دوباره

سرد کنند، جامد می شود. ژلاتین همراه با آب، حالت نیمه جامدی را ایجاد می کند. در مقیاس صنعتی، ژلاتین از فرآورده های فرعی صنعت گوشت و چرم می باشد. برخلاف تصور عمومی، از شاخ و پنجه حیوانات در تولید ژلاتین استفاده نمی شود. برای خارج نمودن کلاژن از بدن حیوانات، از روش های مختلفی همچون قرار دادن در اسید یا محیط های قلیایی گاهی تا چند هفته استفاده می کنند. تولید ژلاتین در سراسر جهان، سالانه ۲۵۰۰۰۰ تن می باشد.

ژلاتین برای مصارف خانگی معمولاً "به صورت ورقه ای، دانه و یا پودر عرضه می شود. برخی از آن ها را می توان مستقیماً به غذای مورد نظر اضافه نمود. برخی دیگر را قبل از مصرف باید در آب خیس کرد. گیاه خواران از مواد گیاهی همچون آگار به جای ژلاتین استفاده می کنند. البته به خاطر داشته باشید که به آگار ژلاتین نمی گویند؛ چون ژلاتین تنها از حیوانات به دست می آید و منشأ گیاهی ندارد. گاهی به انواع ژل و ژله ها هم ژلاتین می گویند. اما ژلاتین تنها به فرآورده هایی اطلاق می شود که از پروتئین حیوانات به دست می آید.

پس از به وجود آمدن بیماری جنون گاوی، نگرانی هایی ایجاد شد مبنی بر این که ژلاتین به دست آمده از حیوانات مبتلا به این بیماری، ممکن است عاملی برای انتقال این بیماری به انسان باشد.

### موارد استفاده ژلاتین

ژلاتین در تهیه انواع فرآورده های خوراکی و غیرخوراکی به کار می رود: برای درست کردن ژله، بلنک مائر، پاستیل، aspic و... از ژلاتین استفاده می شود. در تهیه غذاهایی همچون بستنی، ماست، پنیر خامه ای، مارگارین و... از ژلاتین به عنوان تثبیت کننده، غلیظ کننده و یا ترکیب کننده استفاده می کنند. معمولاً در غذاهای کم چرب برای ایجاد حالت چربی در دهان و حجم دادن به غذا بدون زیاد شدن کالری آن، ژلاتین به کار می برند. از ژلاتین برای شفاف نمودن آب میوه ها و نوشیدنی ها همچون آب سیب و سرکه استفاده می شود.

ژلاتین، در ساخت پوشش کپسول‌های خوراکی به کار می‌رود. به عنوان پوشش، حمل کننده و یا عاملی برای جداسازی مواد استفاده می‌شود؛ مثلاً "سبب حل شدن بتاکاروتن در آب می‌شود که همین امر، رنگ زرد روشن بسیاری از نوشیدنی‌های غیرالکلی را ایجاد میکند.

ژلاتین به چسب استخوان معروف است و در ساخت ورقه‌های شنی، عاملی برای اتصال اجزا محسوب می‌شود. در تهیه کاغذ چاپ براق و کارت‌های بازی و همچنین برای ساخت فیلم و کاغذ عکاسی از ژلاتین استفاده می‌کنند. با وجود تلاش‌های به عمل آمده، هنوز نتوانسته‌اند ماده‌ای مقاوم‌تر و ارزان‌تر از ژلاتین، جایگزین آن نمایند.

## کارامل شکلاتی مکزیکی

مواد لازم:

۱۲ قاشق غذاخوری	شکر
۲ قاشق غذاخوری	آب
نصف یک لیমوترش	آب لیموترش
۲۸۰ میلی لیتر	شیر (پاستوریزه)
۶۰ گرم	شکلات
۱ تکه	دارچین نکویده
۱ عدد	تخم مرغ
۲ عدد	زرده تخم مرغ

طرز تهیه:

۸ قاشق غذاخوری شکر را با آب و آب لیموترش در قابلمه کوچک ریخته و روی حرارت می گذاریم تا شکر حل شود. ولی به هیچ وجه هم نمی زنیم و می گذاریم بجوشد و به رنگ کاراملی دربیاید فر را از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم می کنیم. قالب را با کارامل می پوشانیم، به این ترتیب که کارامل را داخل قالب ریخته و تکان می دهیم تا یک لایه از آن داخل قالب را ببوشاند و می گذاریم تا خنک شود.

شکلات را خرد کرده و داخل شیر می ریزیم. سپس روی حرارت می گذاریم تا

شکلات حل شود. بعد دارچین را هم اضافه می‌کنیم. یک عدد تخم مرغ و زرده‌ها را با باقی مانده‌ی شکر به هم می‌زنیم، سپس دارچین نکوبیده را از داخل شیر بیرون می‌آوریم و شیر گرم را در حال به هم زدن، به مخلوط تخم مرغ و شکر اضافه می‌کنیم. پس از آن مخلوط را داخل قالب ریخته و به صورت بن ماری داخل فر می‌گذاریم که ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند یا تا وقتی که وسط دسر ما خیلی کم بلغزد. سپس از داخل فر خارج کرده، می‌گذاریم خنک شود و بعد ۵ تا ۶ ساعت می‌گذاریم در یخچال بماند؛ آنگاه داخل ظرف را برمی‌گردانیم. کافی است اطراف قالب را با نوک چاقو جدا کنیم و کمی قالب را تکان دهیم تا دسر به راحتی بیرون بیاید.

■ بن ماری: گرم کردن و حل کردن مواد غذایی روی بخار آب را طریقه بن ماری می‌گویند. به عنوان مثال: محتوی ظرف غذا را در ظرف آبی قرار داده و آن را روی حرارت اجاق قرار می‌دهیم تا آب آرام آرام بجوشد و غذای سرد به این وسیله گرم شود و این بهترین و بهداشتی‌ترین روش برای گرم کردن غذا و حل کردن شکلات می‌باشد. در طرز تهیه این دسر هم آمده است که قالب محتوی مواد دسر را در یک ظرف آب گرم قرار داده و در فر می‌گذاریم تا به روش بن ماری تهیه شود.

## دسر سیب لیمو

مواد لازم:

سیب پوست کنده	۱ کیلو
شکر	نیم کیلو
ورقه ژلاتین	۱ ورق
لیموترش تازه	۲ عدد
خامه	نصف لیوان



**طرز تهیه:**

سیب‌ها را به صورت اسلایس‌های باریک ببرید، در یک ظرف پیرکس بچینید آب لیموترش‌ها را گرفته روی سیب‌ها بریزید، پوست لیموترش‌ها را کنده، ریزنده کنید و روی سیب‌ها بریزید در انتها شکر را به مواد افزوده و یک ساعت در یخچال بگذارید بعد از یک ساعت ظرف را در فر یا حرارت ملایم قرار دهید تا شکر آب شده به خورد سیب برود. ورقه ژلاتین را در آب سرد کمی رقیق کرده روی سیب‌ها قرار دهید و جدا در یخچال قرار دهید تا ورق ژلاتین خود را بگیرد روی این دسر خوشمزه را می‌توانید با خامه تزیین کنید.

**شیرموز****مواد لازم:**

موز نرم و رسیده	۳ عدد
شیر	نیم لیتر
پودر ژلاتین	۱ قاشق چایخوری
شکر	۳۰۰ گرم

**طرز تهیه:**

پودر ژلاتین و موز را در شیر سرد حل کرده سپس شیر و موز و ژلاتین حل شده و شکر را در مخلوط کن ریخته با مقدار کمی پودر یخ مخلوط کنید می‌توانید به جای یخ در انتها بعد از آماده شدن شیرموز از بستنی نیز استفاده کنید.

## کوکتل میوه

مواد لازم:

سیب	۲ عدد
کیوی	۳ عدد
مغز پرتقال یا نارنگی	نیم کیلو
موز	۳ عدد
آب لیموترش تازه	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

در یک ظرف که قبلاً در یخچال سرد شده تمام میوه‌ها را خرد کنید و برای جلوگیری از سیاه شدن سیب و موز در انتها آب لیموترش را به آن اضافه می‌کنیم در صورت تمایل می‌توانید کمی شکر و یا آب میوه به کوکتل اضافه کنید.

## دسر زردآلو

مواد لازم:

پوره زردآلو	۱ لیوان
پودر ژلاتین	۲/۵ قاشق مرباخوری
شکر	۲ قاشق سوپخوری
آب لیموترش	۱ قاشق مرباخوری
خامه ساده یا ماست سفت	۱/۳ لیوان
آب کمپوت هلو یا زردآلو	۳ قاشق سوپخوری
آب	۳ قاشق سوپخوری
کرم کاستارد	۱ لیوان سرخالی

**طرز تهیه:**

زردآلوهای کمپوت شده را در صافی می ریزیم تا آب اضافی آن ها گرفته شود. سپس سه قاشق سوپخوری آب کمپوت را به همراه شکر و زردآلوها در مخلوط کن می ریزیم تا به صورت پوره درآید. این پوره را با کرم کاستارد (طرز تهیه آن در قسمت پایین آمده است) مخلوط کرده و با قاشق هم می زنیم، سپس ژلاتین را در سه قاشق سوپخوری آب سرد می ریزیم و روی بخار آب (حرارت غیرمستقیم) مثلاً روی کتری می گذاریم تا مخلوط کاملاً روان گردد. آنگاه ژلاتین حل شده را به مواد، اضافه کرده، آب لیمو، ماست سفت یا خامه را نیز بدان می افزاییم و خوب هم می زنیم.

مواد را در قالب مخصوص که چرب شده می ریزیم و به مدت یک ساعت در یخچال می گذاریم تا ببندد.

**مواد لازم کرم کاستارد:**

شیر	۲ پیمانه
نشاسته ذرت	۲ قاشق سوپخوری
شکر	نصف پیمانه
زرده تخم مرغ	۲ عدد
وانیل	به مقدار کم

**طرز تهیه:**

شیر سرد، نشاسته ذرت و شکر را با هم حل کرده، تخم مرغ ها را اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم. سپس روی حرارت ملایم قرار می دهیم و به طور مداوم هم می زنیم تا غلیظ شده و مثل فرنی شود. بعد از اینکه به غلظت رسید از روی حرارت برمی داریم، وانیل یا هراسانس دیگری که تمایل داریم به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم. بعد از سرد شدن در تهیه دسر استفاده می کنیم.

## تارت میوه‌ای

مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
کره	۱۲۵ گرم
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد
شکر	۱۰۰ گرم
ماست یا شیر	نصف پیمانه
ژله	۱ بسته
میوه	۳ عدد از میوه‌های دلخواه متنوع

طرز تهیه:

آرد را با کره سرد چنگ زده، تخم مرغ و بکینگ پودر را اضافه کرده، شیر یا ماست و شکر را اضافه می‌کنیم. ۲۰ دقیقه استراحت می‌دهیم بعد روی سطح آردپاشی شده خمیر را پهن کرده و داخل قالب‌های تارت کوچک می‌اندازیم. با چنگال چند سوراخ زده تا پف نکند و داخل فر به مدت ۲۰ دقیقه در دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌پزیم تا طلایی شود بعد از فر خارج کرده تا خنک شود. میوه‌ها را داخل آن ریخته و ژله را درست می‌کنیم و روی آن تا جایی که روی سطح میوه‌ها را بپوشاند می‌ریزیم.

## پشم‌لبا

مواد لازم:

پودر ژله آناناس	۱ بسته
بستنی ساده	۱ لیتر

۱ قوطی کوچک

به تعداد لازم

۲ لیوان

کمپوت آناناس

بیسکویت ساده

آب

**طرز تهیه:**

پودر ژله را ابتدا با ۱ لیوان آب جوش مخلوط می‌کنیم و بعد ۱ لیوان آب سرد می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا ژله بسته شود. کف لیوان را ژله آناناس می‌گذاریم، روی ژله را یک عدد بیسکویت ساده می‌گذاریم. روی بیسکویت، بستنی و چند تکه کمپوت قرار می‌دهیم.

**مریزه بادام****مواد لازم:**

۸ قاشق غذاخوری

۲ قاشق غذاخوری

۲ قاشق غذاخوری

پودر بادام

آرد برنج

شکر

**طرز تهیه:**

پودر بادام، آرد برنج و شکر را مخلوط می‌کنیم و با ۱/۵ استکان آب روی حرارت ملایم می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد بپزد و جا بیفتد. حریره بادام را در ظرف ریخته و پس از خنک شدن سرد می‌کنیم.

## ملوا

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
شکر	$1\frac{1}{2}$ لیوان
آب	$1\frac{1}{4}$ لیوان
گلاب	نصف استکان
زعفران حل شده در آب	۳ قاشق غذاخوری
روغن	۱ لیوان

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا روغن داغ شود. آرد را داخل روغن می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد سرخ شود. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. زعفران را به شربت می‌افزاییم. ظرف حاوی آرد را از روی حرارت برمی‌داریم، شربت را داخل آن می‌ریزیم و مجدداً روی حرارت ملایم گذاشته و مرتب هم می‌زنیم تا شربت به خورد آرد برود و حلوا روغن بیندازد. در آخر گلاب را به آرد اضافه کرده و هم می‌زنیم. آنقدر مواد را هم می‌زنیم تا حلوا کاملاً از ظرف جدا شود. حالا حلوا آماده کشیدن در ظرف می‌باشد.

## ملوای عسل

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
هل کوبیده	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
بودر قند	$2\frac{1}{5}$ لیوان

عسل	۴ قاشق غذاخوری
روغن جامد	۸ قاشق غذاخوری
گلاب	$\frac{1}{4}$ لیوان
زعفران حل شده در آب	۲ قاشق غذاخوری
خلال پسته	۵ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا روغن آب شود. آرد را به روغن می‌افزاییم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد در روغن سرخ شود. مواد را از روی حرارت برمی‌داریم پودر قند و هل و عسل و زعفران و گلاب را می‌افزاییم و مواد را خوب هم می‌زنیم تا حلوا آماده شود و به روغن بیفتد. حلوا را در سینی پهن می‌کنیم و روی آن را خلال پسته می‌پاشیم و در یخچال می‌گذاریم تا سفت شود سپس با یک چاقوی نوک تیز حلوا را به شکل لوزی برش می‌دهیم و در ظرف می‌چینیم.

## ملوای هویج

## مواد لازم:

هویج پخته و له شده	۴ لیوان
شکر	$\frac{2}{5}$ لیوان
کره	۲۵۰ گرم
هل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
پودر نشاسته	۷ قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده	۱ استکان

## طرز تهیه:

هویج را پوست کنده، رنده کرده و به همراه ۱ لیوان آب می‌گذاریم بپزد و له شود. هویج پخته و له شده را در مخلوط‌کن می‌ریزیم تا به شکل پودر دربیاید. شکر، نشاسته، کره را به هویج می‌افزاییم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد به شکل حلوا درآمده و از ظرف جدا شوند. سپس هل و گردوی خردشده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. سپس می‌گذاریم حلوا سرد شود. سپس در ظرف می‌کشیم.

## دسر پرتقال

## مواد لازم:

۱½ لیوان	آب پرتقال
نصف لیوان	خامه
۱ قاشق غذاخوری	پودر ژلاتین
نصف لیوان	شکر
۳ قاشق غذاخوری	آب
۳ قاشق غذاخوری	پودر قند
۱ عدد	پرتقال

## طرز تهیه:

آب پرتقال را به همراه شکر روی حرارت می‌گذاریم تا شکر داخل آب پرتقال حل شود. پودر ژلاتین و آب را روی بخار آب می‌گذاریم تا پودر ژلاتین در آب حل شود. پودر ژلاتین را پس از حل شدن داخل آب پرتقال و شکر می‌ریزیم و هم می‌زنیم و نیم ساعت در فریزر می‌گذاریم.

خامه را به همراه پودر قند با همزن می‌زنیم تا سفت شود. پرتقال را پوست کنده و مغز آن را تکه تکه کرده و به همراه خامه روی دسر ریخته و آنرا تزیین می‌کنیم.



## دسر توت فرنگی

مواد لازم:

شیر	نصف لیوان
پودر ژلاتین	۲ قاشق غذاخوری
شکر	$1\frac{1}{4}$ لیوان
خامه	۲ لیوان
تخم مرغ	۵ عدد
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
توت فرنگی	۱ لیوان
آب	نصف لیوان

طرز تهیه:

پودر ژلاتین را با آب روی بخار آب می‌گذاریم تا پودر ژلاتین در آب حل شود. تخم مرغ‌ها را با شکر می‌زنیم تا تخم مرغ‌ها سفت شوند. سپس خامه و وانیل را داخل زرده و شکر می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. ژلاتین را داخل مواد می‌ریزیم. شیر را روی حرارت داغ می‌کنیم و آرام آرام داخل مواد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. توت فرنگی‌ها را که شسته و پاک کرده‌ایم از وسط نصف می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم. تمام مواد دسر را داخل قالب ریخته و برای چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا دسر بسته شود.

## دسر شکلات

مواد لازم:

۴ لیوان	شیر
$1\frac{1}{2}$ لیوان	شکر
۲ قاشق غذاخوری	پودر ژلاتین
$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری	وانیل
۲ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو
۲ عدد	تخم مرغ
$\frac{1}{4}$ استکان	آب گرم

طرز تهیه:

پودر ژلاتین را در آب گرم حل کرده و داخل شیر می ریزیم. تخم مرغ ها را خوب می زنیم و وانیل را به آنها اضافه می کنیم تا تخم مرغ ها کاملاً سفت شوند. شکر را هم اضافه می کنیم. تخم مرغ و شکر را داخل شیر می ریزیم. مواد را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد. وقتی شیر جوش آمد پودر کاکائو را به آن اضافه می کنیم و وقتی شیر کمی خنک شد آن را داخل قالب ریخته و به مدت چند ساعت در یخچال می گذاریم تا دسر بسته شود.

## دسر طالبی

مواد لازم:

۱ عدد	طالبی بزرگ
۴ لیوان	آب
۲ بسته	پودر ژله

۱۵۰ گرم	خامه
۳ قاشق غذاخوری	شکر

## طرز تهیه:

سر طالبی را با یک چاقوی نوک تیز برمی داریم و تخم های داخل طالبی را خالی می کنیم. ژله ها را ابتدا با ۲ لیوان آب جوش مخلوط می کنیم و بعد ۲ لیوان آب سرد مخلوط می کنیم. ژله ها را داخل طالبی می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم تا ژله بسته شود. خامه را با شکر می زنیم تا سفت شود. پس از آنکه ژله بسته شد آن را از یخچال درمی آوریم. با یک چاقوی نوک تیز، طالبی را که ژله داخل آن بسته شده به چهار قسمت تقسیم می کنیم به شکلی که ته طالبی از هم جدا نشود. روی ژله را با خامه زده شده تزئین می کنیم.

## دسر قهوه

## مواد لازم:

۳ عدد	تخم مرغ
$\frac{3}{4}$ لیوان	شکر
۲ قاشق غذاخوری	پودر نسکافه
۱ لیوان	خامه
۲ قاشق غذاخوری	پودر قند
۱ قاشق غذاخوری	پودر ژلاتین
$\frac{1}{3}$ لیوان	آب گرم
$\frac{1}{8}$ قاشق چای خوری	وانیل

## طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را می‌زنیم به طوری که زرده و سفیده کاملاً مخلوط شده، سفت شود. شکر و وانیل را داخل تخم مرغ می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. پودر نسکافه را داخل ۲ قاشق آب گرم حل کرده و داخل مواد می‌ریزیم. ژلاتین را در آب گرم باقیمانده حل می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. پودر قند و خامه را هم جداگانه می‌زنیم تا خامه سفت شود و سپس به مواد می‌افزاییم و تمام مواد را خوب هم می‌زنیم. مواد دسر را داخل قالب می‌ریزیم و به مدت ۷ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا دسر بسته شود.

## دسر لیموترش

## مواد لازم:

تخم مرغ	۴ عدد
پودر ژلاتین	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ لیوان
خامه	۱ لیوان
آب	$\frac{1}{3}$ لیوان
شیر	۲ لیوان
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
آب لیموترش	۲ قاشق غذاخوری
لیموترش	۱ عدد
پودر قند	۴ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را از هم جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با وانیل و شکر می‌زنیم تا سفت و کشدار شود. سفیده‌ها را به حدی می‌زنیم که سفت شده و پف کند. شیر را می‌جوشانیم. پودر ژلاتین را در کمی آب ولرم حل می‌کنیم. شیر جوشیده را آرام داخل زرده‌ها می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم. پودر ژلاتین حل شده در آب را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. کمی که شیر و مواد داخل آن خنک شدند خامه را آرام آرام داخل مواد ریخته و هم می‌زنیم. آب لیموترش را هم اضافه می‌کنیم. سفیده زده شده را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. یک عدد لیموترش را پوست کنده و پر پر می‌کنیم و پوست روی هر پر را می‌کنیم. لیموترش‌ها را کف قالب که بهتر است گرد باشد می‌چینیم و روی آن پودر قند می‌پاشیم و سپس مواد را روی آن ریخته و صاف می‌کنیم و به مدت ۷ ساعت در یخچال می‌گذاریم تا ژله بسته شود.

## دسر نسکافه موس

## مواد لازم:

تخم مرغ	۲ عدد
شکلات تخته‌ای	۱۰۰ گرم
کره	$\frac{2}{3}$ لیوان
پودر کاکائو	۱ قاشق غذاخوری
شکر	$\frac{2}{3}$ لیوان
خامه	$\frac{1}{4}$ لیوان
پودر قند	۳ قاشق مرباخوری

**طرز تهیه:**

زرده‌ها و سفیده‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با شکر می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. کره و کاکائو را هم جداگانه می‌زنیم تا کره و کاکائو خوب با هم مخلوط شوند. شکلات تخته‌ای را روی بخار آب می‌گذاریم تا شکلات آب شود. سپس شکلات آب شده را که کمی خنک شده است به کره و کاکائو می‌افزاییم و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه با شکر می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوند. پودر قند و خامه را هم جداگانه می‌زنیم تا خامه سفت شده و شکل بگیرد. تمام مواد را به آرامی با هم مخلوط می‌کنیم. مواد را داخل گیل‌اسهای پایه بلند می‌ریزیم و تزئین می‌کنیم و سرد می‌کنیم.

**دسر هلو****مواد لازم:**

۱ لیوان	شکر
۲۰۰ گرم	خامه
نصف لیوان	هلوی رنده شده
۲ قاشق غذاخوری	پودر ژلاتین
۳ قاشق غذاخوری	آب

**طرز تهیه:**

پودر ژلاتین و آب را روی بخار آب می‌گذاریم تا پودر ژلاتین در آب حل شود. هلوها را پوست کنده و رنده می‌کنیم. شکر را داخل هلوها می‌ریزیم و هم می‌زنیم و کمی صبر می‌کنیم تا شکر داخل هلو آب شده و حل شود. ژلاتین را داخل هلو می‌ریزیم، خامه را هم اضافه می‌کنیم و مواد را هم می‌زنیم. دسر داخل قالب می‌ریزیم و برای چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا دسر بسته شود.

## ژله میوه و خامه

## مواد لازم:

۲ بسته	ژله
۴ لیوان	آب
۱ عدد	موز
۱ عدد	پرتقال
۱ عدد	سیب
۲۵۰ گرم	خامه
۴ قاشق غذاخوری	خاکه قند

## طرز تهیه:

پودر ژله را ابتدا در ۲ لیوان آب گرم حل می‌کنیم و سپس دو لیوان آب سرد را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد ژله با هم ترکیب شود. میوه‌ها را پوست کنده، ریز خرد می‌کنیم و داخل ژله می‌ریزیم و بعد ژله را در قالب ریخته، در یخچال می‌گذاریم تا ژله بسته شود. خامه و خاکه قند را با همزن می‌زنیم تا خامه سفت شود. پس از آنکه ژله بسته شد و در ظرف مورد نظر قرار دادیم با خامه زده شده، ژله را تزئین می‌کنیم.

## سوفله وانیل

## مواد لازم:

۵ عدد	تخم مرغ
۱ لیوان	شیر
۱ قاشق غذاخوری	آرد
۱ لیوان سرخالی	خاکه قند

وانیل  
کرهکمی  
۵۰ گرم

## طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود سپس آرد را داخل کره تفت می‌دهیم تا طلایی شود. شیر را آرام آرام داخل آرد می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا آرد حالت گلوله گلوله پیدا نکند و بعد مواد را از روی حرارت برمی‌داریم. زرده تخم مرغ‌ها را یکی یکی داخل مخلوط آرد و شیر می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا زرده‌ها کاملاً با مواد مخلوط شوند. سفیده‌های تخم مرغ‌ها را با همزن می‌زنیم تا سفت شود و به همراه خاکه قند و وانیل داخل مواد بالا می‌ریزیم و آرام هم می‌زنیم.

کف قالب را کمی چرب می‌کنیم و مواد را داخل قالب می‌ریزیم. فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد از قبل گرم می‌کنیم و ظرف آبی را در طبقه پائین فر قرار می‌دهیم. سوفله را باید به مدت ۳ ربع در فر قرار داد تا تهیه شود.

## سوهان عسلی

مواد لازم:

شکر

۱ لیوان

کنجد

۳ قاشق غذاخوری

روغن مایع

۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

شکر را در ظرفی ریخته، روی حرارت می‌گذاریم تا شکر آب شود. حرارت زیر شکر باید ملایم باشد و شکر مرتب هم زده شود تا شکر نسوزد. وقتی شکر کاملاً آب شد



و رنگ آن کمی طلایی شد، روغن مایع و کنجد را داخل آن ریخته و هم می‌زنیم. بلافاصله شکر را از روی حرارت برمی‌داریم. کف سینی را از قبل چرب می‌کنیم. با قاشق مرباخوری از شکر و کنجد برمی‌داریم و داخل سینی می‌ریزیم. پس از سرد شدن، سوهان‌ها را بوسیله لبه یک چاقو از سینی جدا می‌کنیم.

### شکلات شیری

مواد لازم:

شیر	$\frac{2}{3}$ لیوان
شکر	۲ لیوان
کاکائو	۳ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری
فندق خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

شکر، شیر و کاکائو را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا مواد بجوشد و شروع به حباب زدن بکند. سپس مواد را از روی حرارت برمی‌داریم تا کمی ولرم شود سپس کره و فندق را اضافه کرده و هم می‌زنیم. کف یک سینی را کمی چرب کرده و این مایه را داخل سینی پهن می‌کنیم و در یخچال می‌گذاریم تا شکلات بسته شود. سپس از یخچال درآورده و با یک چاقوی تیز، شکلاتها را برش داده و در ظرف می‌چینیم.

## شکلات صیمانه

مواد لازم:

۲ عدد	زرده تخم مرغ
۷ قاشق غذاخوری	نشاسته آ سیاب شده
۱ لیوان	شکر آ سیاب شده
۴ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو
۱۰۰ گرم	کره
نصف قاشق چای خوری	وانیل
نصف لیوان	گردوی خرد شده

طرز تهیه:

زرده های تخم مرغ را با وانیل و شکر به حدی می زنیم تا زرده ها سفت و کشدار شوند. نشاسته، کره آب شده، پودر کاکائو، گردوی خرد شده را نیز به زرده ها می افزاییم و خوب مواد را با هم مخلوط می کنیم.

## شکلات گردویی

مواد لازم:

۱ قاشق غذاخوری	کره
$\frac{1}{4}$ لیوان	پودر شکر
$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری	وانیل
۱ عدد	تخم مرغ
۱ لیوان	گردوی خرد شده
۱۰ عدد	بیسکوئیت خرد شده ساده
۲ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو

**طرز تهیه:**

کره را روی حرارت می‌گذاریم تا آب شود. پودر شکر، وانیل و پودر کاکائو را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد مخلوط شوند. تخم مرغ، گردوی خرد شده و بیسکویت خرد شده را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. این خمیر را داخل کیسه فریزر می‌ریزیم و خوب ورز می‌دهیم. سپس شکلات را روی میز لوله می‌کنیم و داخل کیسه فریزر مجدداً می‌گذاریم و به مدت ۲ ساعت در فریزر می‌گذاریم. سپس شکلات را از کیسه فریزر در می‌آوریم و برش می‌دهیم و در ظرف می‌چینیم.

**شکلات نارگیلی****مواد لازم:**

۱ لیوان	شکر
۲ لیوان	پودر نارگیل
$1\frac{1}{4}$ لیوان	آب
۳ قاشق غذاخوری	پودر پسته

**طرز تهیه:**

آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا آب و شکر بجوشد و روی آب حباب تشکیل شود. سپس پودر نارگیل آسیاب شده و نرم شده را داخل آب و شکر می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مواد کمی غلیظ شود. کف سینی را چرب کرده و مایه شکلات را کف سینی پهن می‌کنیم. سینی را در یخچال می‌گذاریم تا شکلاتها بسته شود. سپس سینی را از یخچال درآورده و با چاقوی تیز شکلاتها را برش می‌دهیم و در پودر پسته می‌غلطانیم و در ظرف می‌چینیم.

## شیر برنج

مواد لازم:

۱ لیوان	برنج
۲ لیوان	آب
به میزان لازم	شکر
۲ لیتر	شیر
نصف استکان	گلاب

طرز تهیه:

برنج را پاک کرده و چند بار می شوئیم تا برنج زلال شود. برنج و آب را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد و برنج نرم شود. شیر را در این مرحله به برنج اضافه می کنیم و می گذاریم شیر و برنج بجوشد. برنج باید کاملاً نرم شده و غلیظ شود. در اواخر طبخ، گلاب را هم اضافه می کنیم و پس از چند جوش، شیربرنج را از روی حرارت برمی داریم و با شکر مصرف می کنیم.

## فرنی

مواد لازم:

۱ لیتر	شیر
$\frac{2}{3}$ لیوان	شکر
۴ قاشق غذاخوری	آرد برنج
نصف استکان	گلاب

## طرز تهیه:

آرد برنج و شیر را با هم به گونه‌ای مخلوط می‌کنیم که آرد و شیر حالت گلوله گلوله پیدا نکند. مواد را روی حرارت می‌گذاریم و مرتباً آنرا هم می‌زنیم تا شیر و آرد به جوش بیاید. شکر و گلاب را اضافه کرده و هم می‌زنیم. حرارت را ملایم می‌کنیم و باز هم مرتب مواد را هم می‌زنیم تا فرنی غلیظ شده و بپزد.

## کاجی

## مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
گلاب	نصف استکان
روغن	$1\frac{1}{4}$ لیوان پر
شکر	۲ لیوان
آب	۶ لیوان
زعفران حل شده در آب	۵ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا گرم شود. آرد را داخل روغن تفت می‌دهیم تا رنگ آرد طلایی شود. آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد و کمی غلیظ شود. گلاب و زعفران را داخل شربت می‌ریزیم. شربت را داخل آرد سرخ شده می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم.

حرارت را کم کرده و مرتب کاجی را هم می‌زنیم تا کاجی به روغن بیفتد. غلظت کاجی نباید مثل حلوا باشد. چنانچه کاجی زیاد سفت شد می‌توان کمی آب گرم به آن افزود.

## کافه گلاس

## مواد لازم:

۳ لیوان	شیر
۳ قاشق مرباخوری پر	شکر
۳ قاشق مرباخوری پر	قهوه
۱ لیتر	بستنی

## طرز تهیه:

شیر و شکر و قهوه را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا مواد با هم حل شوند و بجوشد. مخلوط شیر و شکر و قهوه را داخل یخچال می‌گذاریم تا سرد شود. داخل لیوان، یک تکه بستنی می‌گذاریم. روی بستنی، شیر و قهوه می‌ریزیم.

## کره بادام

## مواد لازم:

۵ عدد	زردۀ تخم مرغ
۲۵۰ گرم	پودر قند
۱۵۰ گرم	کره
۳۰۰ گرم	بادام پوست کنده
۳ قاشق (س.)	عرق بهار نارنج

## طرز تهیه:

زردۀ تخم مرغ را با نصف پودر قند مخلوط کرده خوب هم بزنید تا سفت و سفید شود. کره را با بقیۀ پودر قند مخلوط کرده، خوب هم بزنید تا نرم و لطیف شود.

بادام چرخ کرده را با عرق بهار نارنج مخلوط کرده، سپس کره زده شده و زرده تخم مرغ را به بادام اضافه کنید و تمام مواد را با هم خوب مخلوط کنید.

## کره برنج

### مواد لازم:

شیر	۲ لیتر
خاکه قند	۱ ۱/۴ لیوان
زرده تخم مرغ	۳ عدد
کره	۵۰ گرم
وانیل	کمی
آب	۲ لیوان
برنج	۱ لیوان
ورق ژلاتین	۴ عدد
نمک	کمی

### طرز تهیه:

برنج را شسته و همراه آب و نمک می‌گذاریم بپزد تا کمی نرم شود سپس شیر را اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا برنج کاملاً له شده و مایه حاصله غلیظ شود. ژلاتین را در آب جوش حل می‌کنیم و بعد از آنکه برنج را از روی حرارت برداشتیم به آن می‌افزاییم. زرده‌های تخم مرغ را به همراه خاکه قند و وانیل به حدی می‌زنیم تا زرده‌ها نرم شوند سپس کره را هم اضافه می‌کنیم و می‌زنیم تا مایه سفت و کشداری بدست بیاید. این مواد را داخل برنج می‌ریزیم و به هم می‌زنیم تا مواد همگی با هم مخلوط شوند. سپس تمامی مواد را داخل قالبی ریخته، در یخچال می‌گذاریم تا کرم آماده شود.

## کره پرتقال

مواد لازم:

آب پرتقال	۲ لیوان
زرده تخم مرغ	۵ عدد
برگه ژلاتین	۵ عدد
خامه	۲۰۰ گرم
شکر	۱ لیوان
مغز پرتقال	۱ لیوان

طرز تهیه:

زرده‌های تخم مرغ را با شکر می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. آب پرتقال را کمی گرم می‌کنیم و به همراه ژلاتینهای حل شده در آب جوش داخل زرده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم و بعد می‌گذاریم مایه کاملاً سرد شود سپس خامه را با ۳ قاشق شکر می‌زنیم تا خامه سفت شود. خامه زده شده را به مواد بالا می‌افزاییم و مغز پرتقال را در ته قالب می‌ریزیم و مواد را روی آن ریخته، در یخچال می‌گذاریم تا کرم بسته شود.

## کره پنیر

مواد لازم:

پنیر	۱۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
پودر شکر	۳۰۰ گرم
وانیل	۱ قاشق چایخوری



## طرز تهیه:

پنیر، کرم و وانیل را با هم مخلوط کرده و با همزن خوب بزنید. پودر شکر را نیز اضافه کرده و هم بزنید تا کرم صاف و یکدست شود. این کرم برای داخل کیک مناسب می باشد.

## کرم پوی ل

## مواد لازم:

۱۵۰ گرم	شکر
۴۰۰ گرم	خامه
۱۰۰ گرم	پودر قند
نصف پیمانه	شیر
۴ عدد	تخم مرغ
۶ ورق	ژلاتین
۴ قاشق غذاخوری	مارمالاد توت فرنگی
۲ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو
مقدار کم	وانیل

## طرز تهیه:

ژلاتین را ۵ دقیقه در آب جوش بگذارید. زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کرده، زرده تخم مرغ را با شکر و وانیل خوب بزنید تا سفید و سفت شود. شیر را جوشانده و داخل زرده تخم مرغ زده شده بریزید. و مجدداً روی حرارت غیر مستقیم (بن ماری) قرار دهید.

ژلاتین نرم شده را داخل کرم ریخته تا حل شود. بگذارید کرم سرد شود. سفیده تخم مرغ را زده مقداری شکر اضافه کنید و هم بزنید تا سفت و سفید شود به طوری

که از همزن نریزد. خامه و پودر قند را زده تا کاملاً سفت شود. خامه و سفیده زده شده را با هم مخلوط کرده، سپس به کرم اضافه کنید و مخلوط کنید، مواد را به سه قسمت تقسیم کنید.

قسمت اول را در ظرفی مناسب ریخته و قسمت دوم را با پودر کاکائو مخلوط کرده و روی قسمت اول بریزید. مارمالاد توت فرنگی را با قسمت سوم مخلوط کرده و روی کرم دوم ریخته و در یخچال به مدت ۴ ساعت قرار دهید. کرم آماده را با خامه تزئین کنید.

### کرم تخم مرغی

مواد لازم:

تخم مرغ	۳ عدد
شیر	۴ پیمانه
شکر	۹ قاشق غذاخوری
آرد	۴ قاشق سوپ خوری
وانیل یا بهار نارنج	۱/۵ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

تخم مرغ را با شکر مخلوط کرده و با همزن بزنید تا سفید و سفت شود. آرد را با کمی شیر مخلوط کرده و سپس بقیه شیر را اضافه کنید. سپس روی حرارت قرار داده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود.

تخم مرغ زده شده با شکر را به آن اضافه کرده، وانیل یا بهار نارنج را نیز اضافه کنید و مرتب هم بزنید. سپس از روی حرارت برداشته و بگذارید سرد شود.

## کرم دو رنگ

مواد لازم:

۲ لیوان	شیر
۵ عدد	زرده تخم مرغ
۵ عدد	ورق ژلاتین
کمی	وانیل
۱ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو
۱ لیوان	شکر
۲۰۰ گرم	خامه

طرز تهیه:

زرده تخم مرغ ها را با شکر و وانیل می زنیم تا زرده ها سفت و کشدار شوند. شیر را روی حرارت می جوشانیم و به آرامی داخل زرده ها می ریزیم و هم می زنیم. ورق های ژلاتین را داخل آب جوش حل می کنیم و پس از آنکه شیر و تخم مرغ کمی خنک شد به آن می افزاییم و هم می زنیم. مایه را دو قسمت می کنیم.

نیمی از مایه را با خامه زده شده مخلوط می کنیم و در قالب می ریزیم و در یخچال می گذاریم تا بسته شود. نیم دیگر مایه را با پودر کاکائو حل شده در شیر مخلوط می کنیم و مجدداً روی کرم بسته شده قبلی می ریزیم و مجدداً در یخچال می گذاریم تا کرم بسته شود.

## کرم رویال

مواد لازم:

۳۰۰ گرم	پودر قند
۴ عدد	سفیده تخم مرغ
نصف قاشق چایخوری	آبلیمو

طرز تهیه:

سفیده تخم مرغ را خوب هم بزنید تا سفید و سفت شود، به طوری که از همزن نریزد. پودر قند را به تدریج اضافه کرده و هم بزنید. سپس مواد را روی حرارت غیر مستقیم قرار داده و مرتب هم بزنید تا مایه گرم و غلیظ شود. آبلیمو را اضافه کرده و کرم را در قالب ریخته و در جای خنک بگذارید.

## کرم شکلات

مواد لازم:

نصف لیوان	شیر
۲ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو
۳ قاشق غذاخوری	شکر
۱۰۰ گرم	خامه

طرز تهیه:

شیر و پودر کاکائو و ۳ قاشق شکر را مخلوط کرده و روی حرارت می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا مواد جوشیده و غلیظ شوند. مواد را از روی حرارت برمی داریم و می گذاریم سرد شود. خامه را با ۱ قاشق شکر می زنیم تا سفت شود. خامه زده شده را با کرم مخلوط می کنیم.

## کرم کارامل

مواد لازم:

۱۰ عدد	زردۀ تخم مرغ
۸ عدد	سفیدۀ تخم مرغ
۵ پیمانه	شیر
۲ الی ۲/۵ پیمانه	شکر
۱ قاشق چایخوری	پودر هل یا وانیل
۱ لیوان	آب

طرز تهیه:

۴ قاشق از شکر را با ۳ قاشق مرباخوری آب در قالب مورد نظر بریزید و روی حرارت قرار داده و مرتب هم بزنید تا طلائی شود. این کارامل را کاملاً در ته ظرف بغلتانید تا کارامل در ته قالب بسته شود.

تخم مرغ‌ها را با شکر و پودر هل یا وانیل خوب هم بزنید. سپس شیر جوشیده داغ را به آن اضافه کنید. مواد را با هم مخلوط کرده مایع را در قالب کارامل دار بریزید و روی حرارت غیر مستقیم اجاق قرار داده و یا در فر قرار دهید و بگذارید خوب پخته شود، به طوری که اگر کاردی را در آن فرو ببریم از مایع چیزی به کارد نچسبد. (به مدت ۶۰ الی ۹۰ دقیقه) پس از آنکه کرم آماده شد آنرا در قالب مورد نظر برگردانید.

## کره کره‌ای انگلیسی

مواد لازم:

کره انگلیسی	۲ پیمانه
کره	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

کره را هم بزنید تا نرم شود. کره انگلیسی را به تدریج به کره اضافه کرده و هم بزنید. مواد را مرتب هم بزنید تا با هم مخلوط شده و کرم آماده شود.

## کره کره‌ای فرانسوی

مواد لازم:

کره	۲۵۰ گرم
شکر	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
وانیل	۱ قاشق مرباخوری
نمک	$\frac{1}{6}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

کره را با همزن زده تا پف کند. تخم مرغ را جداگانه در ظرفی بزنید شکر و نمک را اضافه کرده و هم بزنید تا سفید و سفت شود. آن را روی حرارت گذاشته و مرتب هم بزنید تا گرم شود. سپس بگذارید خنک شود. مایه تخم مرغ را به تدریج به کره اضافه کنید و هم بزنید. در آخر وانیل را اضافه کنید.

## کرم کره با قهوه

مواد لازم:

۱۵۰ گرم	شکر قهوه‌ای
۳۵۰ گرم	شکر
۵۰ گرم	روغن
۲ قاشق غذاخوری	کره
$\frac{1}{4}$ پیمانه	شیر
۱ قاشق غذاخوری	شیره ذرت
۳ قاشق غذاخوری	شیر داغ
$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری	نمک

طرز تهیه:

کره، شکر قهوه‌ای، شیر، شیره ذرت را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار داده، بجوشانید و مرتب هم بزنید. سپس از روی حرارت برداشته، روغن و نمک را با هم مخلوط کرده و شکر را کم اضافه کرده و خوب هم بزنید. سپس شیر داغ را اضافه کرده و مخلوط اول را نیز اضافه کنید.

توضیح: تمام مواد را خوب هم بزنید تا کش دار شود.

## کرم پاتیسیر

مواد لازم:

۸ عدد	زرد تخم مرغ
۲ پیمانه	شیر
۳ قاشق غذاخوری	آرد سفید

نصف قاشق غذاخوری  
۳۰۰ گرم

وانیل  
شکر

#### طرز تهیه:

زرده تخم مرغ، شکر و وانیل را با هم مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم تا سفت شود، آرد و شیر را هم مخلوط کرده آنقدر هم می‌زنیم تا کاملاً درهم حل شوند، بعد محلول را روی حرارت ملایم قرار داده تا جوش بیاید، مخلوط زرده تخم مرغ و وانیل آماده شده را اضافه می‌نماییم و سپس از روی حرارت برداشته و پس از سرد شدن سرو می‌نماییم.

### کره مرنگ

#### مواد لازم:

۲ عدد	سفیده تخم مرغ
۸۰ گرم	کره
۱۰۰ گرم	پودر قند
۱ قاشق سوپ خوری	آبلیمو

#### طرز تهیه:

سفیده تخم مرغ را با همزن زده و تا سفید و سفت شود. پودر قند را به تدریج اضافه کرده و مرتب هم بزنید. سپس ظرف را روی حرارت قرار داده و مرتب هم بزنید تا مایه داغ شود، از روی حرارت برداشته و کره را به تدریج اضافه کنید. آبلیمو را به مایه اضافه کنید و همه مواد را خوب مخلوط کنید تا کرم نرم و یکدست شود.



## کرم مکا

مواد لازم:

۱۵۰ گرم	کره
۲۰۰ گرم	پودر شکر
۱۰۰ گرم	خامه
نصف قاشق چایخوری	وانیل
۳ قاشق سوپ خوری	پودر کاکائو
۱/۵ قاشق سوپ خوری	پودر قهوه

طرز تهیه:

کره را بزنید تا نرم شود. نصف پودر شکر را اضافه کرده و بزنید. پودر کاکائو، قهوه و وانیل را اضافه کرده و هم بزنید. بقیه پودر شکر را اضافه کرده، با همزن بزنید تا پف کرده و یکدست شود. خامه را جداگانه زده تا سفت شده و به مواد اضافه کنید. تمام مواد کرم را با هم مخلوط کرده و کرم آماده، برای تزئین کیک ۳۰ سانتی مناسب می باشد.

## کرم موز

مواد لازم:

۱/۵ لیوان	شیر
۸ قاشق غذاخوری	شکر
۲ عدد	موز
۴ عدد	ورق ژلاتین
نصف قاشق چای خوری	وانیل
۲۵۰ گرم	خامه

## طرز تهیه:

شیر را کمی گرم می‌کنیم. ورقهای ژلاتین را در آب جوش حل می‌کنیم. شیر و ژلاتین را با هم مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم سرد شود. خامه را با شکر و وانیل می‌زنیم تا خامه سفت شود. موزها را ریز خرد کرده، داخل خامه می‌ریزیم، سپس شیر و ژلاتین را هم با مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. تمام مواد را داخل قالب می‌ریزیم و در یخچال قرار می‌دهیم تا کرم بسته شود.

## کرم موس شکلات

## مواد لازم:

شیر	۱/۵ پیمانه
شکر	نصف پیمانه
وانیل یا بهار نارنج	نصف قاشق چایخوری
قهوه (نسکافه)	۳ قاشق سوپ خوری
زرده تخم مرغ	۲ عدد

## طرز تهیه:

شکر، زرده تخم مرغ و وانیل را خوب هم بزنید تا سفت و سفید شود، شیر و قهوه را بجوشانید، سپس حرارت را کم کرده و زرده تخم مرغ زده شده را به تدریج اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا کرم آماده شود. این کرم باید غلیظ شود.

## کرم میوه دار

## مواد لازم:

شکر	۶ قاشق سوپ خوری
-----	-----------------

۱۰۰ گرم	خامه
۲۵۰ گرم	شیر
۱۰۰ گرم	کمپوت گیلاس
۱۰۰ گرم	میوه دلخواه
۵ ورق	ژلاتین
نصف قاشق چایخوری	وانیل
۴ عدد	زرده تخم مرغ

### طرز تهیه:

زرده تخم مرغ را با شکر و وانیل بزنید تا سفت و سفید شود. شیر را جوشانده، مخلوط زرده تخم مرغ را به شیر اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا کمی سفت و غلیظ شود. سپس از روی حرارت برداشته، ژلاتین را با آب جوش حل کنید. بعد از سرد شدن شیر ژلاتین حل شده را درون آن بریزید و بگذارید کاملاً سرد شده و خود را بگیرد. هسته گیلاس ها را خارج کرده و به شکل دلخواه در آورده (گیلاس را دو نیم کرده یا درسته) درون مواد کرم بریزید. کمپوت مورد نظر را نیز داخل آن بریزید و مواد را در قالب ریخته، در یخچال بگذارید تا کرم بسته شود. کرم آماده را از یخچال بیرون آورده ته قالب را در آب گرم گذاشته و در ظرف مورد نظر برگردانید. روی آن را با خامه و دور آن را با میوه دلخواه خود تزئین کنید.

### کرم هلو

### مواد لازم:

۲ لیوان	شیر
۱ لیوان	شکر
۵ عدد	ورق ژلاتین

۱ قوطی	کمپوت هلو
کمی	وانیل
۶ عدد	زرده تخم مرغ
۱۰۰ گرم	خامه

## طرز تهیه:

زرده های تخم مرغ را به همراه شکر و وانیل با همزن می زنیم تا زرده ها سفت و کشدار شوند. شیر را می جوشانیم. شیر داغ را به آرامی داخل زرده ها می ریزیم و مرتب هم می زنیم.

ورقهای ژلاتین را در آب جوش حل می کنیم و داخل مخلوط شیر و زرده ها می ریزیم و هم می زنیم سپس می گذاریم مایه سرد شود. هلوها را خرد می کنیم و داخل مایه بالا می ریزیم و هم می زنیم. تمام مواد را داخل قالب ریخته و در یخچال می گذاریم تا بسته شود. خامه را با چند قاشق شکر می زنیم تا سفت شود. کرم را با خامه زده شده می پوشانیم.

## گردوی شکلاتی

## مواد لازم:

به میزان لازم	گردو
به میزان لازم	شکلات تخته ای
۱ قاشق غذاخوری	پودر بادام
۱ قاشق غذاخوری	پودر پسته
۱ قاشق غذاخوری	پودر قند
۱ قاشق غذاخوری	آب جوش
۲ قاشق غذاخوری	گلاب

**طرز تهیه:**

شکلات و آب را روی حرارت غیرمستقیم مثل حرارت بخار آب می‌گذاریم تا شکلات آب شود. پودر بادام، پودر قند و گلاب را مخلوط می‌کنیم تا خمیری بدست بیاید. گردوهای درسته را از وسط نصف می‌کنیم و از این خمیر لای دو نیمه گردو می‌گذاریم و بعد گردوها را به هم می‌چسبانیم. گردوها را در شکلات حل شده می‌غلطانیم و روی آنها را پا پودر پسته تزئین می‌کنیم.

**لوز بادام****مواد لازم:**

سفیده تخم مرغ	۱ عدد
آب	۱ لیوان
شکر	۱ لیوان
پودر بادام	۲ لیوان
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب	۱ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد و غلیظ شود. شربت را از روی حرارت برمی‌داریم تا خنک شود. سفیده تخم مرغ را با همزن می‌زنیم تا سفت شود. سفیده زده شده را به همراه نیمی از پودر بادام و زعفران حل شده در آب داخل شربت می‌ریزیم و هم می‌زنیم. داخل یک قالب مستطیل شکل که مخصوص لوز است بقیه پودر بادام را می‌پاشیم.

مواد بالا را روی آن می‌ریزیم و با قاشق آن را صاف می‌کنیم و روی سطح مواد را هم با پودر پسته تزئین می‌کنیم و بعد در یخچال می‌گذاریم تا لوز بسته شود.

سپس لوز را از یخچال درمی آوریم و با یک چاقوی ظریف و تیز، لوزها را به شکل مستطیل می بریم.

## لوز نارگیل

### مواد لازم:

۱ عدد	سفیده تخم مرغ
۲ لیوان	پودر نارگیل
۱ لیوان	شکر
۱ قاشق غذاخوری	پودر پسته
۱ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب
۱ لیوان سر خالی	آب

### طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا به جوش بیفتد و غلیظ شود. سفیده تخم مرغ را با همزن می زنیم تا سفت شود. نیمی از پودر نارگیل و زعفران حل شده در آب را داخل سفیده ها می ریزیم و هم می زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. این مواد را داخل شربت غلیظ شده و خنک شده می ریزیم و هم می زنیم. (کف قالب که مخصوص لوز است) بقیه پودر نارگیل را می پاشیم و مواد را روی پودر نارگیل می ریزیم و با قاشق صاف می کنیم و پودر پسته را روی آن می پاشیم و در یخچال می گذاریم تا لوز بسته شود.

سپس لوز را از یخچال درمی آوریم و با چاقوی ظریف و تیز، لوزها را به شکل مستطیل برش می دهیم.

## مسقطی

### مواد لازم:

۳ قاشق غذاخوری	نشاسته
۳ لیوان	آب
۵ قاشق غذاخوری	شکر
۳ قاشق غذاخوری	گلاب
۱ قاشق غذاخوری	کره
۱ قاشق غذاخوری	خلال بادام
نصف قاشق چای خوری	پودر هل
۱ قاشق غذاخوری	خلال پسته
۱ قاشق غذاخوری	زعفران حل شده در آب

### طرز تهیه:

نشاسته و آب را با هم حل می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا نشاسته و آب با هم مخلوط شده و به جوش بیفتند. زعفران، کره، هل، گلاب، شکر و خلال بادام را به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. وقتی مسقطی غلیظ شد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و در ظرف می‌کشیم و پس از خنک شدن روی آن را با خلال پسته یا پودر پسته تزئین می‌کنیم.

## معجون

### مواد لازم:

۱ لیوان	شیر
۵۰۰ گرم	بستنی سنتی

۲۵۰ گرم	بستنی وانیلی
۳ قاشق غذاخوری	شهد خرما
۱ قاشق مرباخوری	قهوه
۵ قاشق غذاخوری	پودر نارگیل
۲ قاشق غذاخوری	مغز گردوی آسیاب شده
۴ قاشق غذاخوری	کنجد بوداده شده
۵ قاشق غذاخوری	مغز پسته آسیاب شده
۲ قاشق غذاخوری	خامه
۱ قاشق مرباخوری	گلاب

## طرز تهیه:

بستنی وانیلی، شهد خرما، قهوه، پودر نارگیل، مغز گردو، کنجد، مغز پسته، خامه و گلاب را داخل مخلوط کن می ریزیم و تمام مواد را با هم مخلوط می کنیم. سپس شیر و بستنی سنتی را به مواد می افزاییم و مجدداً هم می زنیم.

## موس زردآلو

## مواد لازم:

۱ لیوان	زردآلوی رسیده و رنده شده
۱ لیوان	آب
نصف لیوان	پودر شکر
۲ قاشق مرباخوری	پودر ژلاتین
نصف لیوان	خامه
۲ قاشق غذاخوری	آب گرم



**طرز تهیه:**

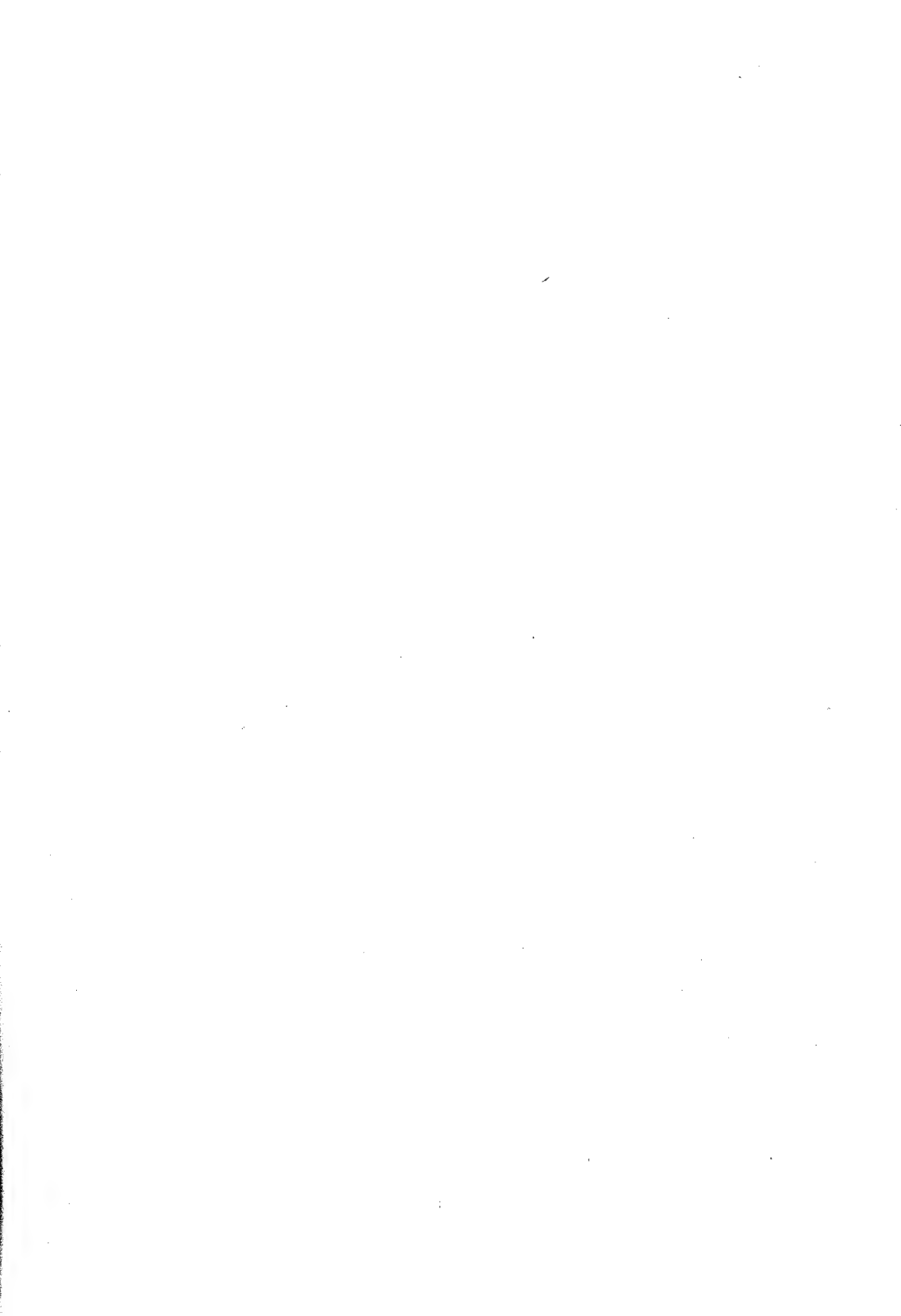
آب گرم و پودر ژلاتین را روی حرارت می‌گذاریم تا پودر ژلاتین حل شود. آب و شکر را مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم تا شکر در آب حل شود. زردآلوی پوست کنده و رنده شده را به همراه ژلاتین حل شده در آب را، به آب و شکر می‌افزاییم. مواد را داخل قالب ریخته و به مدت چند ساعت در یخچال می‌گذاریم تا موس بسته شود. سپس روی موس زردآلو را با خامه تزئین می‌کنیم.

**موس لیمو ترش****مواد لازم:**

تخم مرغ	۳ عدد
خامه	۲۰۰ گرم
شکر	۴ قاشق غذاخوری
ورق ژلاتین	۲ عدد
آب لیمو ترش	۲ قاشق غذاخوری
خاکه قند	۲ قاشق غذاخوری
آب گرم	۲ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**

سفیده و زرده تخم مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده را به همراه شکر خوب می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. سفیده‌ها را هم جداگانه با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوند. ورقهای ژلاتین را در کمی آب جوش حل می‌کنیم و بعد آب لیمو ترش را اضافه می‌کنیم. سفیده و زرده و پودر ژلاتین را با هم مخلوط می‌کنیم و آرام هم می‌زنیم. خامه را نیز همراه خاکه قند می‌زنیم تا خامه هم سفت شود و با مواد بالا مخلوط می‌کنیم. تمام مایه موس را داخل ظرفی ریخته و در یخچال می‌گذاریم تا موس بسته شود.



انواع بستنی



## تعریف بستنی

بستنی نوعی دسر یخی است که از شیر، خامه، خامه ترش (کاسترد)، به علاوه مواد طعم دهنده و شیرین کننده تهیه می شود. مخلوط این مواد را در جای بسیار سرد قرار می دهند. به تدریج فضا را سردتر می کنند، در عین حال که بستنی را مدام هم می زنند تا از ایجاد تکه یخ های بزرگ جلوگیری شود.

در قدیم، مواد تشکیل دهنده بستنی را با هم مخلوط کرده و داخل ظرفی ریخته و آن ظرف را روی مخلوطی از یخ خرد شده و نمک قرار می دادند. نمک به تدریج یخ را ذوب کرده و تبدیل به آب می نمود. در حین عمل ذوب شدن، گرمای مواد تشکیل دهنده بستنی گرفته می شد.

### مواد تشکیل دهنده:

واژه بستنی را برای همه نوع دسر و اسنک یخی به کار می برند؛ اگرچه معمولاً بستنی به دسرهایی اطلاق می شود که بخش عمده آن ها خامه باشد. بستنی ها انواع بسیار متنوعی دارند. معمولاً مواد افزودنی همچون خرده شکلات، میوه، مغز انواع میوه ها با آب نبات های کوچک به آن اضافه می کنند. برخی انواع معروف بستنی که در اغلب مغازه ها و سوپرمارکت ها در دسترسند عبارتند از: بستنی وانیلی، شکلاتی، توت فرنگی و یا مخلوطی از این سه.

### ساخت بستنی:

پیش از آنکه یخچال‌های امروزی با طرح اولیه کارل وان لبنند، مهندس آلمانی، در دهه ۷۰ قرن ۱۹ میلادی ساخته شود، بستنی نوعی دسر بسیار لوکس محسوب می‌شد که فقط در موقعیت‌های خاص سرو می‌گردید. امروزه، با پیشرفت صنعت و توسعه فن‌آوری هر خانه‌ای برای خود فریزر دارد و بنابراین، نگهداری بستنی به‌سادگی امکان‌پذیر است. دسترسی به بستنی هم بسیار آسان است؛ تقریباً همه بقالی‌ها و یا سوپرمارکت‌ها انواع مختلف بستنی را دارند. حتی در مکان‌های عمومی هم دست‌فروش‌ها، با استفاده از کامیون‌های کوچک خود، بستنی عرضه می‌کنند.

بستنی امروزی از مواد زیر تشکیل یافته است:

■ ۱۶ - ۱۰ درصد خامه «چربی شیر».

■ ۱۲ - ۹ درصد آن شامل پروتئین، کازئین، پروتئین آب پنیر، هیدرات کربن و لاکتوز می‌باشد.

■ ۱۶ - ۱۲ درصد مواد شیرین‌کننده که معمولاً "شیره ذرت می‌باشد. این شیره دارای گلوکوز و یا سوکروز می‌باشد.

■ ۵/۰ - ۲/۰ درصد تثبیت‌کننده و امولسفاير مثل: آگار

■ ۶۴ - ۵۵ درصد آب که یا در خود شیر موجود است و یا در سایر مواد افزوده شده یافت می‌شود.

این مواد، بخش جامد بستنی را تشکیل می‌دهند. اما تنها ۵۰ درصد از حجم نهایی بستنی متعلق به این مواد می‌باشد. ۵۰ درصد باقی‌مانده را هوا تشکیل می‌دهد که طی هم‌زدن مداوم، با بستنی ترکیب می‌شود. هر چه بستنی ارزان‌تر باشد، باید متوجه شویم که با هوای بیشتری ترکیب شده است. از آنجا که بستنی را با توجه به حجم آن می‌فروشند، برای تولیدکنندگان آن بسیار با صرفه است که با ترکیب بستنی با مقداری بیشتری هوا، غلظت آن را کاهش دهند؛ بدون آنکه حجمش کم شود.

یکی از تحولات قرن بیستم، کشف روشی برای دو برابر کردن میزان هوا در بستنی بود. این روش، برای تولیدکنندگان بستنی از نظر اقتصادی به صرفه است؛ چون در

مواد اولیه صرفه جویی می شود و جای این مواد را هوا پُر می کند.

### ساخت بستنی در قدیم:

در قدیم، ساخت بستنی کار بسیار طاقت فرسایی بود. در زمستان، تکه های بزرگ یخ را از دریاچه ها و استخرها بیرون کشیده، درون سوراخ هایی داخل زمین قرار داده و رویش را با کاه می پوشاندند. سپس، در فصل گرما، مواد بستنی را داخل کاسه بزرگی که تکه های یخ در اطرافش بود، ریخته و با دست درست می کردند.

اولین کارخانه صنعتی بستنی سازی جهان در سال ۱۸۵۱ در مری لند، کار خود را آغاز نمود. البته عامل مؤثر در تولید آسان تر بستنی، ساخت یخچال در دهه ۷۰ قرن نوزدهم بود. امروزه استفاده از ماشین بستنی سازی، ساخت بستنی را در خانه بسیار ساده نموده است. تنها کافی است مواد تشکیل دهنده بستنی را داخل ماشین بستنی سازی ریخته و در فریزر قرار دهید. این وسیله الکتریکی، مواد تشکیل دهنده بستنی را ضمن سرد شدن، مرتب به هم می زند.

## تعریف خامه

**خامه:** یکی از انواع لبنیات است. پیش از عمل هموژنیزه، لایه ی چربی روی سطح شیر خام که به سرشیر معروف است را برمی دارند. این چربی، خامه نام می گیرد. در صنعت، برای سرعت بخشیدن به تجمع چربی شیر روی سطح آن، از دستگاه سانتریفوژ استفاده می کنند. خامه با توجه به محتوای چربی، انواع مختلفی دارد.

### انواع خامه

- خامه کم چرب که ۱۲ درصد از آن را چربی تشکیل می دهد.
- خامه زده شده و سفت شده که ۳۰ درصد از آن را چربی تشکیل می دهد.
- خامه سنگین که ۳۶ درصد چربی دارد.

■ خامه‌های پرچرب که در اغلب فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند و ۴۰ درصد چربی دارند.

در تهیه انواع غذاها و دسرها از این نوع خامه استفاده می‌شود. نوع دیگری از خامه وجود دارد که در کشور انگلستان تهیه می‌شود. این نوع خامه را با حرارت دادن خامه معمولی تهیه می‌کنند و به خامه بریده یا ترش معروف است. این خامه بسیار چرب بوده و ۵۵ درصد چربی دارد.

**خامه ترش:** یکی از انواع خامه است که با استفاده از نوعی باکتری که تولید کننده اسیدلاکتیک است، آن را ترش می‌کنند. این نوع خامه طعم ترشی دارد و غلیظ است و در تهیه برخی غذاها و سس‌ها به کار می‌رود.

هر خامه‌ای را که بیش از ۳۰ درصد چربی داشته باشد، می‌توان به خامه زده شده تبدیل کرد. این عمل به وسیله هم‌زدن مداوم خامه و مخلوط نمودن آن با هوا صورت می‌گیرد. این عمل حجم خامه را دو برابر می‌کند، چون هوا داخل چربی خامه محصور می‌شود. در اصطلاح می‌گویند که خامه پف کرده است. هرچه خامه را بیشتر هم‌زنیم، چربی آن چسبندگی پیدا کرده و خامه سفت و سفت‌تر شده و در نهایت به شکل کره درمی‌آید.

بستنی یکی از انواع لبنیات است که از شیر، خامه و دیگر مواد افزودنی تهیه می‌شود. هنگام یخ‌زدن بستنی باید آن را مدام به هم زد تا از ایجاد بلورهای بزرگ یخ جلوگیری شود. در قدیم برای تهیه بستنی‌ها نسبت به بستنی‌های امروزی از خامه بیشتری استفاده می‌کردند.

واژه کرم در حوزه غذایی به موادی اطلاق می‌شود که ظاهری خامه مانند دارند و گاهی حتی از خامه غلیظ‌ترند. در حوزه‌های دیگر نیز از واژه کرم استفاده می‌شود؛ مثل کرم شکلات یا کرم مرطوب کننده صورت.



## بستنی آلبالو

مواد لازم:

۵۰۰ گرم  
۱ کیلوگرم

آب آلبالو  
پودر قند

طرز تهیه:

پودر قند را در آب جوشانیده تا مانند شربت قوام بیاید، سپس آب آلبالو را با آن مخلوط کرده و روی حرارت ملایم هم بزنید.  
سپس بگذارید سرد شود، بستنی را در قالب ریخته و در جای خنک بگذارید.

## بستنی آمریکائی

مواد لازم:

۱۵۰ گرم  
۱۶۰ گرم  
۴ عدد

۵۰ گرم  
۵۰ گرم

نصف قاشق مرباخوری

شکلات خرد شده  
پودر قند  
زردۀ تخم مرغ  
خامه  
خامه زده شده  
وانیل مایع

**طرز تهیه:**

زرده‌های تخم‌مرغ را با پودر قند بزنید تا کاملاً نرم شود. خامه را روی حرارت قرار داده تا بجوشد. سپس خامه را به زرده تخم‌مرغ اضافه کنید. مواد را به روش بن ماری روی حرارت قرار دهید تا سفت شود.

خامه زده شده، وانیل و شکلات خرد شده را اضافه کرده و هم بزنید. مواد را از روی حرارت برداشته و داخل ظرف در دار ریخته و به مدت ۲ ساعت در فریزر و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید.

**بستنی بادام****مواد لازم:**

تخم‌مرغ	۲ عدد
شکر	۴ فنجان
بادام	۲ فنجان
خامه	۵ فنجان
شیر	۲ لیوان
آرد سفید	۴ قاشق سوپ‌خوری
نمک	نصف قاشق مرباخوری
اسانس پرتقال	۲ قاشق سوپ‌خوری

**طرز تهیه:**

شکر و آرد و نمک و تخم‌مرغ را با هم مخلوط کرده و هم بزنید، سپس شیر را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. مواد را در ظرف مناسب ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه در آب جوش قرار داده و مرتب هم بزنید. وقتی سرد شد، خامه و بادام کوبیده و اسانس پرتقال را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید و مرتب هم بزنید تا بسته شود.

## بستنی با قهوه

مواد لازم:

۴ عدد	تخم مرغ
۱۵۰ گرم	پودر قند
۳۰۰ گرم	خامه
۴ قاشق سوپ خوری	اسانس قهوه

طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم مرغ را جدا کرده، سفیده را بزنید و  $\frac{2}{3}$  پودر قند را اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. زرده تخم مرغ، بقیه پودر قند و اسانس قهوه را با هم مخلوط کرده و خوب بزنید. خامه را جداگانه حدود ۵ دقیقه بزنید. تمام مواد را با دقت با هم مخلوط کرده و در یخچال به مدت ۲ ساعت قرار دهید تا بستنی آماده شود. (در صورت تمایل می توانید از بادام یا پسته برای داخل بستنی استفاده کنید.)

## بستنی با کاکائو یا قهوه

طرز تهیه این بستنی مانند بستنی ساده تهیه می شود. با این تفاوت که داخل شیر بستنی ۱ قاشق کاکائو یا قهوه می ریزیم. (توضیح بستنی ساده در صفحات بعدی درج شده است)

## بستنی با کره و گردو

مواد لازم:

۱۰۰ گرم	شکر
۲۰۰ گرم	خامه
۲۰۰ گرم	گردو خرد شده
۲۵۰ گرم	شیر
۲ عدد	زرده تخم مرغ
۲ عدد	سفیده تخم مرغ
۲ قاشق غذاخوری	کره
۱ قاشق چایخوری	وانیل
نصف قاشق چایخوری	نمک

طرز تهیه:

شکر و نمک را در شیر حل کرده، گردو را در کره تفت دهید تا قهوه‌ای شود. و بگذارید خنک شود. سفیده تخم مرغ را هم بزنید تا سفت و غلیظ شود. زرده‌ها را بزنید تا سفت شود. سفیده تخم مرغ زده شده، شیر، گردو و وانیل را به زرده اضافه کنید و هم بزنید و در فریزر بگذارید.

بستنی را هر ۳۰ دقیقه از یخچال خارج کرده و هم بزنید و مجدداً در یخچال بگذارید. بعد از آماده شدن روی بستنی را با خامه تزئین کنید.

## بستنی پلمبیر

مواد لازم:

۵ عدد

تخم مرغ

۵۰۰ گرم	خامه
۸ قاشق غذاخوری	شکر
کمی	وانیل
۱ قاشق غذاخوری	خلال پسته
۱ قاشق غذاخوری	خلال بادام
نصف لیوان	کمپوت آناناس

### طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با شکر و وانیل می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شوند. سفیده‌ها را هم جداگانه با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها هم سفت شوند. خامه را با همزن می‌زنیم تا سفت شود و فرم بگیرد. سفیده و زرده و خامه هم زده را به همراه آناناس‌های خرد شده، خلال پسته و خلال بادام مخلوط می‌کنیم. این کار باید به وسیله قاشق و به آرامی انجام شود. مایه پلمبیر را در قالب می‌ریزیم و در فریزر قرار می‌دهیم.

## بستنی توت فرنگی

### مواد مورد نیاز:

۲ عدد	سفیده تخم مرغ
نصف لیوان	آب
۱ برگ	ورق ژلاتین
۱ لیوان	شکر
۱ لیوان	آب توت فرنگی
۱ لیوان	توت فرنگی

## طرز تهیه:

ژلاتین و آب را روی حرارت غیرمستقیم مانند بخار آب کتری می‌گذاریم تا ژلاتین در آب حل شود. شکر را داخل ژلاتین و آب می‌ریزیم تا شکر هم حل شود. توت‌فرنگی‌ها را ریز خرد می‌کنیم و به همراه آب توت‌فرنگی داخل ژلاتین و شکر ریخته هم می‌زنیم و در قالب می‌گذاریم و در فریزر می‌گذاریم. پس از مدتی که مواد منجمد شد، آنها را از داخل فریزر در می‌آوریم و با همزن می‌زنیم. سفیده تخم مرغ‌ها را با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها سفت شوند. توت‌فرنگی منجمد را مجدداً با همزن می‌زنیم و داخل سفیده می‌ریزیم و هم می‌زنیم و مجدداً داخل فریزر می‌گذاریم تا بستنی آماده شود.

## بستنی رنگین کمان

## مواد لازم:

۵۰۰ گرم	بستنی معمولی
۵۰۰ گرم	بستنی وانیلی
۵۰۰ گرم	بستنی شکلاتی
نصف پیمانه	مربای آلبالو
نصف پیمانه	میوه خرد شده (دلخواه)
۴ قاشق سوپ‌خوری	گردوی خرد شده

## طرز تهیه:

بستنی معمولی را با همزن زده تا کمی نرم شده و گردوی خرد شده را به آن اضافه و هم بزنید و در قالب مناسب بریزید و روی آن مربای آلبالو را ریخته و قالب را در جای یخی یخچال قرار دهید. بستنی شکلاتی را با چنگال هم بزنید و در یخچال قرار دهید تا بسته شود این کار را چند مرتبه انجام دهید. میوه خرد شده را در بستنی

وانیلی ریخته و هم بزنید و روی بستنی معمولی بریزید و مجدداً در جای یخی قرار دهید.

بستنی شکلاتی را نیز روی بستنی وانیلی ریخته و در یخچال قرار دهید. پس از آماده شدن بستنی قالب آن را در آب ولرم قرار داده و در ظرف مناسب برگردانید. روی بستنی را با میوه‌های مختلف تزئین کنید.

### بستنی زردآلو

مواد لازم:

زردآلو کوچک	۲ عدد
تخم مرغ	۲ عدد
شکر	نصف لیوان
وانیل	کمی
لیمو ترش	۱ عدد
خامه	۲۰۰ گرم
کاکائو	نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه:

پوست زردآلوها را می‌کنیم و بعد آنها را به تکه‌های کوچک خرد می‌کنیم. زرده‌ها و سفیده‌های تخم مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌ها را به همراه شکر و وانیل می‌زنیم تا زرده‌ها سفت و کشدار شود.

سفیده‌ها را با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها نیز سفت شوند. زرده‌ها و سفیده‌ها را به همراه زردآلوها، کاکائو و خامه زده شده مخلوط کرده و به آرامی و به وسیله قاشق هم می‌زنیم. مواد را در قالب فلزی گذاشته و در فریزر قرار می‌دهیم و روی بستنی را با ورقه‌های لیمو ترش تزئین می‌نماییم.

## بستنی ساده

مواد لازم:

شیر	نصف لیتر
شکر	۴ قاشق غذاخوری
زرده تخم مرغ	۴ عدد
وانیل	کمی

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا می کنیم. زرده ها را با شکر و وانیل می زنیم تا زرده ها سفت و کشدار شوند. شیر را بر روی حرارت می گذاریم تا به جوش بیاید. شیر داغ را روی زرده ها می ریزیم و هم می زنیم تا زرده ها حالت بریدگی پیدا نکند. مواد را داخل قالب بستنی می ریزیم و پس از سرد شدن در فریزر می گذاریم و کمی که بستنی بسته شد از یخچال در می آوریم و با همزن کمی می زنیم و دوباره در فریزر می گذاریم.

## بستنی سنتی

مواد لازم:

زرده تخم مرغ	۱ عدد
شکر	۲ قاشق غذاخوری
شیر	۱ لیوان
زعفران آب شده	۱ قاشق غذاخوری
ثعلب	$\frac{1}{3}$ قاشق غذاخوری
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری



## خلال بادام

## ۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

زرده را به همراه شکر می‌زنیم تا زرده سفت و کشدار شوند. شیر را روی حرارت می‌گذاریم تا به جوش بیاید و بعد آرام آرام روی زرده‌ها می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا زرده‌ها نبرد.

ثعلب را در کمی شیر داغ حل می‌کنیم. تمام مواد را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا گرم بماند. ثعلب حل شده در شیر داغ را به همراه زعفران، خلال پسته و خلال بادام داخل مواد می‌ریزیم و داخل فریزر می‌گذاریم. هر بیست دقیقه یکبار باید بستنی را از فریزر درآورد و هم زد. این کار را باید چند بار تکرار کرد تا بستنی عمل بیاید.

## بستنی سیب

## مواد لازم:

سیب	۵۰۰ گرم
پودر قند	۵۰۰ گرم
هل پودر شده	۶ عدد
گلاب	۵ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

سیب را پوست کنده و آن را رنده کرده و با کمی آب بجوشانید. سپس هل و گلاب و پودر قند را خوب مخلوط کرده و به سیب اضافه کنید. بگذارید سرد شود. در آخر در قالب ریخته و در جای خنک قرار دهید.

## بستنی شکلاتی

## مواد لازم:

شیر	نیم لیتر
زردۀ تخم مرغ	۴ عدد
شکلات بدون مغز	۳ قاشق سوپ خوری
شکر	۱ قاشق سوپ خوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری

## طرز تهیه:

شکلات را داخل شیر داغ بریزید و مانند بستنی ساده آن را تهیه کنید.

## بستنی گلابی

## مواد لازم:

خامه	۲۵۰ گرم
پودر قند	۵۰۰ گرم
آب گلابی	۱ لیوان
یخ	به میزان لازم

## طرز تهیه:

خامه را با همزن خوب بزنید و با پودر قند در ظرف مناسب بریزید و خوب مخلوط کنید. سپس آب گلابی را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و درب ظرف را ببندید، سپس آنرا در یخ قرار داده تا خوب خودش را بگیرد.

## بستنی معمولی

## مواد لازم:

۱ لیتر	شیر
۵ عدد	زرده تخم مرغ
۶ قاشق غذاخوری	شکر
۱ قاشق چایخوری	وانیل

## طرز تهیه:

شکر و وانیل را با زرده تخم مرغ در ظرفی ریخته و با همزن هم بزنید تا سفید و سفت شود. سپس شیر را بجوشانید و داخل زرده تخم مرغ زده شده بریزید و بگذارید تا کاملاً سرد شود.

آنگاه آنرا در ظرف مناسبی ریخته و مایه را مرتب هم بزنید و دوباره در جای یخی یخچال قرار داده، این کار چند بار انجام دهید. توجه داشته باشید در مدتی که بستنی در یخچال است نباید یخ بزند بلکه فقط بستنی ببندد.

## بستنی موز و گردو

## مواد لازم:

۲۰۰ گرم	موز له شده
۶۰ گرم	شیر
۲۰۰ گرم	خامه
۵۰ گرم	شکر
۱۰۰ گرم	گردو خرد شده
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	نمک
۱ قاشق چایخوری	وانیل

۲ قاشق چایخوری

۲ عدد

۲ عدد

آبلیمو

زرده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ

طرز تهیه:

موز، شیر، نمک و آبلیمو را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید. شکر و سفیده تخم مرغ را با هم مخلوط کرده و با همزن بزنید تا سفت شود. مخلوط موز را با زرده تخم مرغ مخلوط کرده و سفیده تخم مرغ را به آن بیفزایید. مقداری خامه زده شده، وانیل، مغز گردو را به مواد افزوده و هم بزنید. مواد را در قالب مورد نظریخته و در فریزر قرار دهید. روی بستنی را با الباقی مخلوط گردو و خامه زده شده تزئین کنید.

### بستنی موزی

مواد مورد نیاز:

۲ عدد

۱ لیوان

۱ لیوان

۳ عدد

کمی

تخم مرغ

شکر

خامه

موز

وانیل

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا می کنیم. سفیده ها را با همزن می زنیم تا سفیده ها سفت و کشدار شوند. زرده ها را هم با شکر می زنیم تا زرده ها هم سفت شوند. خامه را نیز با همزن می زنیم تا خامه هم سفت شود. زرده، سفیده، خامه و وانیل را به آرامی با قاشق مخلوط می کنیم. موزها را له می کنیم و داخل مواد می ریزیم و به

آرامی همه را با هم مخلوط می‌کنیم. مواد را داخل فریزر می‌گذاریم. بهتر است مواد را داخل یک قالب فلزی بریزیم و بعد در فریزر قرار دهیم. در این فاصله ۲ بار مواد را از فریزر درآورده به آرامی هم می‌زنیم و مجدداً داخل فریزر می‌گذاریم.

### بستنی میوه

#### مواد لازم:

۲ پیمانه	آبمیوه دلخواه
۱۵۰ گرم	خامه
۴ قاشق سوپ‌خوری	شکر
نصف قاشق چای‌خوری	وانیل

#### طرز تهیه:

توجه داشته باشید اگر آبمیوه شما ترش بود از ۴ قاشق (س) شکر و اگر شیرین بود از ۲ قاشق (س) شکر استفاده کنید. آبمیوه و شکر را در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر حل شود. آبمیوه را از روی حرارت برداشته و بگذارید سرد شود، وانیل و خامه را اضافه کرده، سپس آنرا در یخچال قرار دهید. بستنی را از یخچال بیرون آورده و هم بزنید و مجدداً در یخچال قرار دهید تا بستنی خوب بسته شود.

## بستنی نسکافه‌ای

مواد لازم:

تخم مرغ	۴ عدد
نسکافه	۲ قاشق مرباخوری سرخالی
خامه	۲۵۰ گرم
مغز گردو خرد شده	نصف لیوان
شکر	۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را جدا می‌کنیم. زرده‌های تخم مرغ را با شکر می‌زنیم تا زرده‌ها از حالت لختگی دربیایند و بعد سفت شود. سفیده‌های تخم مرغ‌ها را می‌زنیم تا سفیده‌ها سفت شود و از همزن نریزد. نسکافه را داخل زرده‌ها می‌ریزیم و آرام هم می‌زنیم تا نسکافه و زرده‌ها با هم خوب مخلوط شوند. سفیده و زرده را نیز با قاشق به آرامی با هم مخلوط می‌کنیم. خامه را با همزن می‌زنیم تا سفت شود. زرده و سفیده و خامه و مغز گردو را با هم مخلوط می‌کنیم و به آرامی هم می‌زنیم و بعد در فریزر می‌گذاریم تا بستنی آماده شود.

## بستنی نیویورک

مواد لازم:

شیر	۲ پیمانه
شکر	۱۰۰ گرم
شیر ذرت	۱۰۰ گرم
خامه	۲۵۰ گرم

۱ قاشق سوپ خوری	نشاسته ذرت
۲ قاشق سوپ خوری	شیر سرد
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	نمک
۱ قاشق چایخوری	وانیل
۲ عدد	زرده تخم مرغ
۲ عدد	سفیده تخم مرغ

## طرز تهیه:

شیر را روی حرارت غیر مستقیم قرار داده و بجوش آورید. (باروش بن ماری) نشاسته را با شیر سرد مخلوط کرده و به تدریج به شیر در حال جوش اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود. زرده تخم مرغ را با همزن بزنید تا سفت و سفید شود. شکر و نمک و شیر ذرت را اضافه کرده، خوب هم بزنید. شیر داغ را به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید و مجدداً روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید. سفیده های تخم مرغ را زده به مواد اضافه نمایید و مجدداً آن را روی حرارت غیر مستقیم بگذارید. خامه را زده و به همراه وانیل به مواد اضافه کرده و مواد را از روی حرارت برداشته و بعد در فریزر بگذارید تا بستنی آماده شود.

## بستنی وانیلی

## مواد لازم:

۱ لیتر	شیر
۸ قاشق غذاخوری	شکر
۱ قاشق چایخوری	وانیل
۸ عدد	زرده تخم مرغ

## طرز تهیه:

شکر و وانیل و زرده تخم مرغ را با هم مخلوط کرده و با همزن بزنید تا کاملاً سفید و سفت شود. بعد شیر را بجوشانید و با زرده تخم مرغ زده شده مخلوط کرده و مایه را در ظرف مناسب ریخته و بگذارید سرد شود.

سپس آنرا در یخچال قرار دهید. وقتی بستنی کمی بسته شد آنرا بیرون آورده و هم بزنید و مجدداً در یخچال قرار دهید. این عمل را تا حدی انجام دهید تا بستنی خود را بگیرد اما یخ نزند.

## بستنی هلو

## مواد لازم:

۵۰۰ گرم	کمپوت هلو
۲۰۰ گرم	خامه
۱۰۰ گرم	شکر
۱ قطره	رنگ خوراکی (قرمز)
نصف قاشق سوپ خوری	پودر ژلاتین
نصف قاشق چایخوری	وانیل
نصف قاشق چایخوری	اسانس بادام
$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری	نمک

## طرز تهیه:

کمپوت هلو را در صافی ریخته تا آب اضافی آن خارج شود. و آن را فشار دهید تا له شود. ژلاتین را با ۱ قاشق آب سرد مخلوط کرده و روی حرارت غیر مستقیم نرم کنید. ژلاتین نرم شده را با نصف هلوها مخلوط کنید. نصف دیگر هلو را با شکر مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید تا گرم شود. سپس مخلوط اول را با مخلوط



دوم مخلوط کرده و هم بزنید و بگذارید تا خنک شود. مواد را در قالب‌های دلخواه ریخته و در فریزر قرار دهید هنگامی که نیمه یخ زده شد، نمک، اسانس بادام و وانیل را اضافه کرده و رنگ خوراکی رانیز بیفزایید. خامه را پس از زدن اضافه کنید و هم بزنید و مجدداً در فریزر قرار دهید.

### بستنی یخ در بهشت

#### مواد لازم:

۱۰۰ گرم	آرد برنج
۱۵۰ گرم	نشاسته
۴۰۰ گرم	شکر
نصف فنجان	گلاب
۲ لیوان	شیر
۱ لیوان	آب
به میزان لازم	پودر پسته

#### طرز تهیه:

نشاسته را در آب حل کرده و از صافی رد کنید. آرد برنج را در شیر حل کرده و از صافی رد کنید. نشاسته و آرد برنج حل شده را با هم مخلوط کرده و در ظرف مناسب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید تا جوش آمده و غلیظ شود.

شکر را به مایه اضافه کرده، گلاب را نیز به تدریج و آرام اضافه کنید. مواد را مرتب هم بزنید تا غلیظ شود به طوری که اگر قاشق را در مایه حرکت دهید جای قاشق محو نشود. مواد آماده را در ظرف مناسب ریخته و در جای خنک قرار دهید تا خود را بگیرد. سپس به شکل‌های مختلف در آورده و روی آن را با پودر پسته تزئین کنید.

## بستنی یخی با طعم لیمو

مواد لازم:

آب	۲ فنجان
شکر	۱ فنجان
آب لیموترش	۱/۵ فنجان
سفیده تخم مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

آب و شکر را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. آب لیموترش را اضافه می‌کنیم. سپس حدود یک ساعت در فریزر می‌گذاریم تا خودش را بگیرد ولی سفت نشود. بعد از آن با همزن برقی آن را به هم می‌زنیم و سفیده‌های تخم مرغ را نیز به آن اضافه می‌کنیم دوباره به هم می‌زنیم پس از آن مجدداً مخلوط را در ظرف ریخته و در فریزر می‌گذاریم تا خودش را بگیرد. در پایان آن را با قاشق در بشقاب گذاشته و سرو می‌کنیم.

نکات تغذیه‌ای:

بستنی یکی از اشتها برانگیزترین دسرهای محبوب همه ما است. با توجه به گرمای فصل تابستان تهیه بستنی یخی با طعم لیمو که منبع خوبی از ویتامین C است، در منزل خالی از لطف نخواهد بود.

## کیک بستنی

مواد لازم:

کیک اسفنجی	۱ عدد
بستنی وانیل	۵۰۰ گرم

۵۰۰ گرم	بستنی شکلاتی
۵۰۰ گرم	بستنی توت فرنگی
۲۵۰ گرم	خامه
۳ قاشق سوپ خوری	پودر قند

### طرز تهیه:

کیک اسفنجی را در ظرفی که دهانه آن بزرگتر از ته قالب است تهیه کنید. ته کیک را که کوچکتر است به صورت افقی برش زده و بردارید. داخل کیک را به صورت کاسه‌ای به ضخامت ۳ سانتیمتر خالی کنید.

بستنی‌ها را جداگانه بزنید تا نرم و صاف شود. سپس یک ردیف بستنی شکلاتی را در ته کیک ریخته و ردیف دوم بستنی وانیلی و ردیف سوم بستنی توت فرنگی را ریخته و هر ردیف را با قاشق کاملاً صاف کنید. به این ترتیب بستنی‌ها را ریخته تا تمام شود. کیکی که به صورت دایره برداشته بودیم را روی آن قرار دهید و در جای خنک قرار دهید تا یخ زده و آماده شود. خامه و پودر قند را زده تا سفت شود و روی کیک را با بستنی خامه آماده شده بپوشانید و کمی خامه داخل قیف ریخته و روی کیک بستنی را تزئین کنید.



انواع کمپوت



## تعریف کمپوت

**کمپوت** نوعی خوراک شیرین است که از پختن میوه‌های درسته یا تکه شده مثل سیب، گلابی، هلو، گیلان، توت‌فرنگی، آلو و... به همراه شکر تهیه می‌شود. معمولاً آب موجود در کمپوت از مربا، ژله و کنسرو بیشتر است. به کمپوت می‌توان انواع ادویه‌جات را هم اضافه نمود.

همچنین کمپوت به نوعی نوشیدنی سنتی در کشور لهستان هم اطلاق می‌شود. در اواسط دهه ۱۹۸۰، ۶۰ درصد از نوشیدنی‌هایی که مردم لهستان استفاده می‌نمودند، شامل کمپوت و دیگر تولیدات خانگی از این دسته می‌شد. البته امروزه این رقم به ۳۰ درصد کاهش یافته است و در بیشتر موارد، به جای کمپوت از نوشیدنی چای به همراه لیمو استفاده می‌کنند (مردمان لهستان عادت دارند که چای را نه تنها بعد از غذا، بلکه همراه با غذا هم مصرف کنند). البته کسی نمی‌تواند کمپوت را در رستوران‌ها با سوپرمارکت‌های کشور لهستان پیدا کند، چون مردم این کشور، کمپوت را نوعی نوشیدنی خانگی به حساب می‌آورند که باید در خانه تهیه شود. امروزه در این کشور، استفاده از کمپوت و چای به جای انواع آب‌میوه رایج شده است (تصویر صفحه ۷۶۴).

## کمپوت آلبالو

مواد لازم:

آلبالو

شکر

آب

وانیل

۱ کیلو  
۳۰۰ گرم  
۳ لیوان  
کمی

طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا شربت جوش بیاید. آلبالوهای تمیز شده را داخل شربت در حال جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم آلبالوها داخل شربت بپزد. در اواخر طبخ، وانیل را داخل کمپوت می‌ریزیم و بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برداریم.

## کمپوت آلو

مواد لازم:

آلو

شکر

وانیل

آب

۱ کیلوگرم  
نیم کیلوگرم  
کمی  
۳ لیوان



## طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد. آلوهای پاک شده را داخل شربت می ریزیم تا داخل شربت بپزند.  
مدت طبخ باید تا حدی باشد که هسته آلو جدا نشود. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم، وانیل را اضافه کرده و بعد بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برمی داریم.

## کمپوت فشکبار

## مواد لازم:

۲۴ عدد	آلو سیاه خشک
۲ فنجان	سیب خشک
۱ فنجان	قیسی خشک
۵ لیوان	آب
۲ فنجان	شکر
۴ قاشق غذاخوری	گلاب

## طرز تهیه:

آب و شکر را مخلوط کرده و به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آنرا از صافی رد کنید و آلو سیاه را شسته و در آن بریزید و بگذارید بجوشد بعد سیب و قیسی را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. در آخر گلاب را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید تا خنک شود.

## کمپوت ریواس

مواد لازم:

۱/۵ کیلوگرم

۵۰۰ گرم

۲ لیتر

ریواس

شکر

آب

طرز تهیه:

ریشه و برگهای ریواس را جدا کرده و پوست و ریشه‌های روی ساقه را بگیرید. ریواس را به طول ۳ سانتیمتر ببرید. و بشویید و آب و شکر را مخلوط کرده و بجوشانید و از صافی رد کنید و دوباره بگذارید بجوشد بعد ریواس‌ها را در آن ریخته و بعد از چند جوش از روی حرارت برداری به حدی که ریواس پخته شود، اما له نشود.

## کمپوت زردآلو

مواد لازم:

۱۵ عدد

۲ لیوان

۲ لیوان

کمی

زردآلو

شکر

آب

وانیل

طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بجوش بیاید و شکر حل شود. زردآلوها را به دو نیم تقسیم کرده، هسته آنها را درمی‌آوریم و داخل

شریت در حال جوش می اندازیم تا زردآلوها بپزد. در اواخر طبخ کمپوت، وانیل را به کمپوت می افزاییم و بلافاصله آن را از روی حرارت برمی داریم.

### کمپوت سیب

مواد لازم:

سیب درشت و سفت	۳ عدد
شکر	۲۵۰ گرم
آب	۳ لیوان
وانیل	کمی

طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می گذاریم تا شریت به جوش بیاید. سیبها را پوست کنده، نصف می کنیم و هر نصف سیب را هم مجدداً به دو نیم تقسیم می کنیم. دانه های داخل سیب را درمی آوریم و بعد سیبها را داخل شریت در حال جوش می اندازیم تا سیبها بپزد. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم، وانیل را اضافه می کنیم.

### کمپوت شلیل

مواد لازم:

شلیل	۱ کیلوگرم
شکر	۲۵۰ گرم
آب	۱/۵ لیتر
وانیل	کمی

## طرز تهیه:

این کمپوت همانند هلو تهیه می شود، با این تفاوت که هسته و پوست شلیل را نباید گرفت و نگذارید که شلیل ها له شود.

## کمپوت گلابی

## مواد لازم:

گلابی سفت و درشت	۴ عدد
شکر	۲۵۰ گرم
آب	۳ لیوان
وانیل	کمی

## طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا شربت بجوش بیاید. گلابی ها را پوست کنده، به دو نیم می کنیم و هسته های داخل گلابی را درمی آوریم. گلابی ها را داخل شربت در حال جوش می ریزیم و می گذاریم گلابی ها داخل شربت بپزد. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برمی داریم، وانیل را به کمپوت می افزاییم.

## کمپوت گوجه سبز

## مواد لازم:

گوجه سبز	۱ کیلو
شکر	۷۰۰ گرم
وانیل	کمی
آب	۳ لیوان

## طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. گوجه‌سبزیهای پاک شده را داخل شربت می‌ریزیم تا داخل شربت بپزند. مدت طبخ باید تا حدی باشد که پوست گوجه‌سبزیها جدا نشود. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم، وانیل را اضافه کرده و بعد بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برمی‌داریم.

## کمپوت گیلان

## مواد لازم:

۱ کیلو	گیلاس
۳۰۰ گرم	شکر
۳ لیوان	آب
کمی	وانیل

## طرز تهیه:

شکر و آب را مخلوط کرده، روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بجوش بیاید. گیلاسهای تمیزشده را داخل شربت در حال جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم گیلاسها داخل شربت بپزد. در اواخر طبخ، وانیل را داخل کمپوت می‌ریزیم و بلافاصله کمپوت را از روی حرارت برداریم.

## کمپوت هلو

## مواد لازم:

۶ عدد	هلو
۲ لیوان	شکر

۲ لیوان  
کمی

آب  
وانیل

**طرز تهیه:**

آب و شکر را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم تا شکر در آب حل شود. و به جوش بیفتد. هلوها را پوست کنده، نصف می‌کنیم و هسته آن را درمی‌آوریم و بعد داخل شربت در حال جوش می‌اندازیم و می‌گذاریم هلو داخل شربت بپزد اما له نشود. قبل از آنکه کمپوت را از روی حرارت برداریم وانیل را به کمپوت می‌افزاییم و بعد کمپوت را از روی حرارت برمی‌داریم.

انواع شربت





## شربت آبلیمو

مواد لازم:

۱ کیلوگرم

۲ کیلوگرم

۴ لیوان

لیمو ترش

شکر

آب

طرز تهیه:

آب لیمو ترش ها را می گیریم و به همراه آب و شکر روی حرارت می گذاریم تا شربت به جوش بیاید. پس از آنکه شربت کمی غلیظ شود، آن را از روی حرارت برمی داریم و پس از سرد شدن در بطری در دار نگهداری می کنیم.

## شربت آلبالو

مواد لازم:

۱ کیلوگرم

۲ کیلوگرم

کمی

۴ لیوان

آلبالو

شکر

وانیل

آب

## طرز تهیه:

آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. آلبالوهای پاک کرده و شسته را داخل پارچه نازک و تمیزی ریخته، در آن را بسته و داخل شربت می‌اندازیم تا آلبالوها داخل شربت بجوشد و شربت مزه و رنگ آلبالو را به خود بگیرد در اواخر طبخ، وانیل را به شربت اضافه می‌کنیم. آلبالوها را از داخل شربت درمی‌آوریم و پس از سرد شدن، شربت را در شیشه در دار نگهداری می‌کنیم.

## شربت بهارنارنج

## مواد لازم:

۳۰۰ گرم	شکر
۳ لیوان	آب
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
نصف لیوان	عرق بهارنارنج

## طرز تهیه:

آب و شکر را مخلوط کرده و روی حرارت قرار داده تا بجوش آید و غلیظ شود. سپس عرق بهارنارنج را اضافه کرده و بگذارید بجوشد و شربت قوام بیاید. در آخر ۱ قاشق غذاخوری آبلیمو اضافه کرده و از روی حرارت بردارید و از صافی رد کنید.

## شربت به لیمو

## مواد لازم:

۱ کیلوگرم	به
۱ کیلوگرم	شکر

نصف استکان  
۴ لیوان

آب لیمو  
آب

#### طرز تهیه:

به‌ها را شسته، پوست کنده، دانه‌های آن را درمی‌آوریم و بوسیله آب میوه‌گیری، آب آنها را می‌گیریم. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. سپس آب به‌ها را داخل شربت می‌ریزیم تا شربت کاملاً جوشیده و غلیظ شود. در اواخر طبخ آب‌لیمو را داخل شربت می‌ریزیم و پس از چند جوش، آن را از روی حرارت برداشته و پس از سرد شدن در ظرف در دار نگهداری می‌کنیم.

### شربت پرتقال

#### مواد لازم:

۲/۵ کیلوگرم  
۲ کیلوگرم  
۳ لیوان

پرتقال آب‌گیری  
شکر  
آب

#### طرز تهیه:

پرتقال‌ها را آب می‌گیریم و به همراه شکر و آب روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بجوش بیاید و می‌گذاریم روی حرارت بماند تا کمی غلیظ شود. شربت را پس از سرد شدن در بطری در دار نگه‌داری می‌کنیم.

### شربت تفه شربتی

#### مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری

تخم شربتی

۱ کیلوگرم	شکر
۱ استکان	گلاب
۴ لیوان	آب

**طرز تهیه:**

تخم شربتی را تمیز کرده و در آب می‌خیسانیم. شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. وقتی شربت کمی غلیظ شد ابتدا گلاب و سپس تخم شربتی را داخل شربت می‌ریزیم و پس از دو یا سه جوش از روی حرارت برمی‌داریم و پس از سرد شدن در بطری در دار نگهداری می‌کنیم.

**شربت تمشک****مواد لازم:**

۷۵۰ گرم	تمشک
۱/۵ کیلوگرم	شکر
۲ قاشق چایخوری	وانیل
۴ لیوان	آب

**طرز تهیه:**

شکر را با ۴ لیوان آب در ظرف مناسب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید و شکر در آب حل شود.

بعد از به جوش آمدن آن را از صافی رد کنید. سپس تمشک‌های شسته را داخل آن بریزید مجدداً شربت را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد بعد از قوام آمدن وانیل را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید و از صافی رد کرده و در جای خنک قرار دهید.

## شربت توت فرنگی

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	توت فرنگی
کمی	وانیل
۲ کیلوگرم	شکر
۳ لیوان	آب

طرز تهیه:

توت فرنگی ها را پاک کرده، می شوئیم. شکر را به همراه آب روی حرارت می گذاریم تا بجوشد. توت فرنگی ها را داخل پارچه نازک تمیزی می ریزیم، در آن را می بندیم و داخل شربت در حال جوش می اندازیم و می گذاریم تا توت فرنگی ها در شربت بجوشد و به شربت رنگ و مزه بدهد. وانیل را هم در اواخر طبخ به شربت می افزاییم. سپس شربت را از روی حرارت برمی داریم دستمال محتوی توت فرنگی را از داخل شربت درمی آوریم و می گذاریم تا شربت سرد شود. سپس در بطری در دار آن را نگه می داریم.

## شربت ذغال اخته

مواد لازم:

۷۵۰ گرم	ذغال اخته
۱/۵ کیلوگرم	شکر
۲ قاشق چایخوری	وانیل
۴ لیوان	آب

## طرز تهیه:

شکر را با ۴ لیوان آب در ظرف مناسب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا بجوش آید و شکر در آب حل شود. بعد از به جوش آمدن آن را از صافی رد کنید. سپس ذغال اخته های شسته را داخل آن بریزید مجدداً شربت را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد بعد از قوام آمدن وانیل را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید و از صافی رد کرده و در جای خنک قرار دهید.

## شربت سنگبین

## مواد لازم:

سرکه	نصف لیوان
نعناع	یک دسته کوچک
شکر	۱ کیلوگرم
آب	۳ لیوان

## طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد. نعناع های شسته شده را با تکه ای نخ به هم می بندیم و داخل شربت در حال جوش می اندازیم تا عطر و طعم نعناع داخل شربت شود. سپس نعناع را از داخل شربت درمی آوریم و پس از آنکه شربت کمی غلیظ شد، سرکه را داخل آن می ریزیم و پس از چند دقیقه شربت را از روی حرارت برمی داریم و می گذاریم تا خنک شود. سپس در ظرف شیشه ای در دار شربت را نگهداری می کنیم.

انواع شیرینی و کیک





## تعریف شیرینی

واژه شیرینی به هر گونه فرآورده غذایی اطلاق می شود که بخش عمده آن شکر باشد. مردم نقاط مختلف دنیا، واژه های متفاوتی را برای شیرینی به کار می برند. آب نبات، شکلات، آب نبات چوبی، ویفر، انواع شیرینی های خشک و تر و... همه جزو شیرینی ها هستند که البته خود، در دسته اسنک ها قرار می گیرند.

معمولاً این واژه را برای انواع کیک ها، بیسکویت ها، پودینگ ها و دیگر شیرینی هایی که برای مصرف شان نیاز به کارد و چنگال می باشد هم به کار می برند. در بسیاری کشورها، اغلب شیرینی ها را جزو گروه آب نبات قرار می دهند. انواع آب نبات عبارتند از:

■ آب نبات سخت: از شکر تهیه می شود. شکر را آن قدر حرارت می دهند تا سفت و مثل سنگ شد. این دسته از آب نبات ها خود، انواع متفاوتی دارند. از جمله، آب نبات چوبی، آب نبات لیمویی و نعنائی یا سایر طعم ها. نقل، آب نبات نیشکری و...

■ باسلق: گرچه برخی افراد هر نوع شیرینی شکلاتی نرم را باسلق می نامند. اما در حقیقت، هر نوع شیرینی که در آن، شیر را با شکر حرارت می دهند تا این که به حالت نرم درآید باسلق نام می گیرد.

■ تافی: همانند باسلق، شکر را آن قدر حرارت می دهند تا نرم شود. سپس آن را می کشند تا حالت کشداری پیدا کند.

■ شکلات: معمولاً به توپ هایی که رویه ی شکلاتی دارند گفته می شود.  
■ شیرین بیان: حاوی عصاره ریشه شیرین بیان می باشد. نسبت به آدامس،

بیشتر حالت جویدنی دارد. اما آن را می‌خورند و به عنوان آدامس تهیه نشده است.

البته همه انواع شیرینی‌ها فقط حاوی آب‌نبات نمی‌باشند. سایر انواع شیرینی عبارتند از:

- کلوچه: نوعی شیرینی پخته است که خمیر آن دارای مقدار زیادی کره می‌باشد. کره را قبل از پختن روی تمام سطح کلوچه پخش می‌کنند که سبب ایجاد بافت سبک و تردی در کلوچه می‌شود. به پای و تارت هم رجوع کنید.
- آدامس جویدنی: معمولاً برای جویدن تهیه می‌شود و نباید آن‌ها را بلعید.
- آب‌نبات‌های ژلاتینی یا جویدنی: ماده اصلی آن‌ها ژلاتین است. به اشکال متفاوت مخصوصاً برای کودکان تهیه می‌شوند.
- بستنی: تعلیق بلورهای ریز یخ در خامه است.
- مارزبان: شیرینی است که از آرد بادام و شکر تهیه می‌شود و معمولاً به شکل میوه یا دیگر اشکال، آن را درست می‌کنند که با استفاده از رنگ‌های گیاهی، خمیر را رنگ کرده و طرح‌های جالبی ایجاد می‌کنند.
- حلوا: نوعی شیرینی که خمیر آن را از دانه‌های کنجد تهیه می‌کنند.
- شیرینی مراسم مذهبی: نوعی شیرینی که همچون نوقا، از سفیده تخم مرغ و مغز خرد شده میوه‌جات تهیه می‌شود.
- شیرینی‌های تر و خشک: در تهیه‌ی شیرینی‌های خشک، معمولاً از خامه استفاده نمی‌شود؛ درحالی‌که شیرینی تر اصولاً به دلیل داشتن خامه و مواد امثال آن، به این نام درآمده است.

## شیرینی لطیفه

مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
تخم مرغ	۳ عدد
بکینگ پودر	$1\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری
وانیل	کمی
شکر	۲ لیوان
خامه	۱ لیوان

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغها را جدا کرده و نیمی از شکر را با وانیل و زرده ها می زنیم تا مایه سفیدی بدست آید.

سفیده ها را نیز جدا می زنیم تا سفت و سفید شوند و مقداری از شکر را نیز با سفیده ها می زنیم. سپس سفیده و زرده زده شده را آرام بوسیله یک قاشق پلاستیکی با هم مخلوط می کنیم و بعد آرد. بکینگ پودر را به تدریج به سفیده و زرده اضافه می کنیم و آرام هم می زنیم.

مواد را داخل قیف ریخته، سر قیف را برمی داریم. کف سینی را چرب کرده و کاغذ روغنی می اندازیم. بعد به وسیله قیف به اندازه دو سانت مایه می ریزیم، البته باید خمیرها کمی از هم فاصله داشته باشند. فر را از ۱۵ دقیقه قبل با حرارت ۱۷۵ درجه گرم می کنیم و شیرینی ها را می گذاریم تا پخته و طلایی شوند. بعد شیرینی ها را از فر

خارج کرده و می‌گذاریم سرد شوند.  
باقیمانده شکر و خامه را مخلوط کرده و خوب می‌زنیم تا سفت شوند. خامه را داخل قیف ریخته و بین دو شیرینی خامه می‌زنیم و کمی دو شیرینی را به هم فشار می‌دهیم تا کاملاً به هم بچسبند.

### بادام سوفته

مواد لازم:

بادام	نیم کیلو
شکر	نیم کیلو
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

شکر را داخل ظرف ریخته، روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا شکر آرام آرام آب شود و رنگ شکر کاملاً طلایی شود.  
سپس بادام را داخل شکر ریخته و کمی هم می‌زنیم تا بادام‌ها به شکر آغشته شوند و کمی هم بادام‌ها حرارت ببینند.  
کف سینی فلزی را چرب کرده و به وسیله قاشق یکی یکی بادام‌ها را داخل سینی می‌ریزیم و می‌گذاریم بادام‌ها سرد شوند. سپس به وسیله یک کاردک بادام‌ها را از سینی جدا می‌کنیم.

### باسلق

مواد لازم:

نشاسته	۱ لیوان
شکر	۲ لیوان

آب	۱ ۱/۳ لیوان
گلاب	۱ استکان
کره	۱ قاشق چای خوری
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری
پودر نارگیل	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

آب و نشاسته را در ظرفی ریخته و می‌زنیم تا خوب در هم حل شوند. سپس شکر را اضافه کرده و روی حرارت می‌گذاریم و هم می‌زنیم تا شکر و آب و نشاسته کاملاً مخلوط شده و حالت سفت پیدا کنند. گلاب را در این فاصله اضافه می‌کنیم. پس از این مرحله، ظرف را از روی حرارت برداشته و کره را به آن اضافه می‌کنیم تا در مواد حل شود و مواد کمی حرارت خود را از دست بدهد.

یک قطعه کاغذ فویل را روی میز یا تخته پهن کرده و پودر پسته و نارگیل را روی فویل می‌پاشیم و مواد با سلق را روی آن می‌ریزیم و بعد بوسیله لبه کاغذ فویل مواد را به شکل رولت لوله می‌کنیم و دو طرف فویل را می‌بندیم، در یخچال می‌گذاریم تا مواد کاملاً خود را بگیرد. بعد از یخچال درآورده، از کاغذ جدا می‌کنیم و برش می‌زنیم.

## باقلاهای پیچ

## مواد لازم:

آرد	به میزان لازم
تخم مرغ	۱ عدد
روغن	۱ قاشق غذاخوری

## مواد برای شربت

۱ لیوان	شکر
$\frac{1}{4}$ لیوان	گلاب
نصف لیوان	آب
به میزان لازم	پودر پسته
به میزان لازم	پودر بادام

## طرز تهیه:

تخم مرغ و روغن را با همزن می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. سپس آرد را به اندازه‌ای اضافه می‌کنیم که خمیری که بدست می‌آید بدست نچسبد. سپس خمیر را با وردنه باز و نازک می‌کنیم. به وسیله استکان از خمیر دایره‌هایی کوچک درمی‌آوریم و وسط هر کدام از این دایره‌ها پودر پسته و پودر بادام می‌ریزیم و هر کدام از این دایره‌ها را مثل بقچه جمع می‌کنیم. فر را با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم. کف سینی را چرب می‌کنیم و باقلوها را در سینی می‌چینیم و به مدت ۳۰ دقیقه در فر می‌گذاریم تا شیرینی‌ها طلایی شوند. گلاب، آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا شربت بدست بیاید.

سپس شیرینی‌ها را در شربت می‌غلطانیم تا شیرینی شربت جذب باقلوها شود.

## باقلوای شربتی

## مواد لازم:

۳ لیوان	آرد
۴ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق سوپخوری	یک‌کینگ پودر
کمی	وانیل
$\frac{1}{4}$ پیمانه	شکر

دارچین	۱ قاشق سوپخوری
شیر	$\frac{1}{4}$ لیوان
گردوی خرد شده	۲ لیوان
روغن جامد	نصف لیوان

## مواد شربت:

پودر پسته	به میزان لازم
شکر	۲ لیوان
آب	۲ لیوان

## طرز تهیه:

شکر، وانیل و روغن را خوب می‌زنیم تا کاملاً یکدست و سفید شود. سپس یکی از تخم‌مرغ‌ها را نگه می‌داریم و بقیه تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی داخل مواد بالا ریخته و خوب می‌زنیم تا مواد کاملاً مخلوط شوند. شیر را کمی گرم کرده و آرام آرام به مواد بالا اضافه می‌کنیم و با قاشق آرام هم می‌زنیم.

بیکنینگ پودر و آرد را با هم مخلوط کرده و به تدریج داخل مایه می‌ریزیم و با قاشق تمام مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم. ته قالبهای باقلوا را که معمولاً مستطیل شکل و نسبتاً کوچک هستند چرب کرده و تمام مواد را داخل قالب می‌ریزیم و آن سفیده تخم‌مرغی را که نگه داشته‌ایم با فرچه روی خمیر می‌مالیم.

مواد داخل قالب باید ۱ سانتیمتر قطر داشته باشد. گردو و دارچین را با هم مخلوط می‌کنیم و روی خمیر می‌پاشیم تا سطح خمیر پوشانده شود. قالب را در طبقه وسط فر به مدت نیم ساعت در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد.

آب و شکر را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا بجوشد. شیرینی پخته را از فر خارج کرده و شربت داغ را روی شیرینی می‌ریزیم تا به خورد شیرینی برود. سپس با یک کارد ظریف برشهایی به شکل لوزی می‌دهیم و کمی پودر پسته برای تزئین روی باقلوا می‌دهیم.

## بامیه

### مواد لازم:

روغن جامد	۲ قاشق چایخوری
آرد	۱ لیوان
تخم مرغ	۲ عدد
شکر	۲ لیوان
زعفران	به میزان لازم
آب	۳ لیوان
روغن مایع	به میزان لازم

### طرز تهیه:

یک لیوان آب را با روغن جامد و دو قاشق چای خوری شکر روی حرارت ملایم می گذاریم. حرارت باید ملایم باشد تا حدی که روی مایع حبابهایی ایجاد شود. سپس همه آرد را داخل آن ریخته و مرتب هم می زنیم تا آب اضافی مواد تبخیر شود. سپس مواد را از روی حرارت برداشته و می گذاریم تا سرد شوند. تخم مرغها را یکی یکی داخل مواد می شکنیم و خوب ورز می دهیم تا مواد یکدست و خمیری شوند. خمیر بدست آمده نباید زیاد سفت یا شل باشد. دو لیوان شکر و دو لیوان آب و زعفران حل شده در آب را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد و قوام بیاید. از خمیر بالا به وسیله قاشق برمی داریم و داخل قیف مخصوص شیرینی بامیه می ریزیم. روغن مایع را روی حرارت گذاشته تا داغ شود و بعد زیر حرارت را ملایم می کنیم. به وسیله قیف مخصوص بامیه ها را به اندازه ای که می خواهیم از قیف با فشار خارج می کنیم و به وسیله یک قیچی، آن را می چینیم و در روغن می اندازیم. روغنی باید شناور باشد تا بامیه ها خوب سرخ شوند. سپس بامیه ها را که خوب سرخ شدند را در یک صافی می ریزیم تا روغن اضافی آنها گرفته شود و بعد داخل شربت می اندازیم تا بامیه شیرین شوند و بعد از شربت خارج می کنیم.



## برشتوک

مواد لازم:

نیم کیلو	آرد گندم
۲۵۰ گرم	خاکه قند
۱ قاشق چایخوری	هل کوبیده
۱ قاشق غذاخوری	پودر پسته
۱ قاشق مرباخوری	پودر نارگیل
۳۰۰ گرم	روغن

طرز تهیه:

روغن را در ظرفی ریخته، روی حرارت می‌گذاریم تا آب داغ شود. آرد را داخل روغن ریخته و حرارت را کم می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا بوی آرد بلند شود و رنگ آن هم طلایی شود. سپس آرد را از روی حرارت برمی‌داریم و داخل آن هل کوبیده و خاکه قند می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا مواد کامل با هم مخلوط شوند. داخل قالبهای مستطیل شکل مانند قالب باقلوا، مواد را می‌ریزیم و با پشت قاشق آنها را صاف می‌کنیم و روی آن را پودر پسته و پودر نارگیل می‌پاشیم و می‌گذاریم سرد شود. سپس با یک چاقوی ظریف و نوک تیز، برشتوک را به شکل مربع مربع برش می‌زنیم و در ظرف می‌چینیم.

## برشتوک نفودچی

مواد لازم:

۱ لیوان	آرد سفید
۱ لیوان	آرد نخودچی
۱ لیوان	روغن جامد

۱ لیوان سرخالی	پودر قند
به میزان لازم	پودر هل
مقداری برای تزیین	پودر پسته

### طرز تهیه:

آرد سفید را با حرارت ملایم تفت می دهیم حدوداً ۲۰ دقیقه تا رنگ آرد تغییر کند و خامی آن از بین برود، آرد نخودچی را به آن اضافه کرده و کمی تفت می دهیم. سپس روغن را به آرد اضافه کرده و کمی سرخ می کنیم (می توانیم آن را درون ظرف مناسب ریخته با روغن مخلوط نماییم و به مدت ۶ الی ۷ دقیقه به قدرت ۱۰۰ در ماکروفر قرار دهیم بدون درب و یک الی دو دفعه آن را هم بزنیم آنگاه آرد نخودچی را به آن اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه ادامه دهیم) آنگاه پودر قند و هل را نیز اضافه کرده با هم مخلوط می کنیم بعد مواد را درون سینی پهن می کنیم تا سرد شود روی آن را با پودر پسته تزیین می کنیم و بعد از سرد شدن به صورت لوزی می بریم.

## تعریف بیسکویت

**بیسکویت:** خود، نوعی غذا محسوب می شود. البته در نقاط مختلف دنیا، این واژه غذاهای متفاوتی را شامل می شود. اصل این لغت متعلق به بخش مرکزی فرانسه است، به معنای چیزی که دو بار آن را می پزند. ابتدا ارتشی ها و کسانی که در کشتی ها کار می کردند از بیسکویت استفاده می نمودند (احتمالاً به این دلیل که با خوردن آن سیر می شدند و تهیه آن هم کار مشکلی نبود). در آمریکا، بیسکویت به غذایی اطلاق می شود که خمیر آن را به جای مخمر، به وسیله ی جوش شیرین عمل می آورند. گاهی به بیسکویت، نانی که سریع آماده می شود هم می گویند.

از بیسکویت در کنار غذای اصلی یا برای صبحانه استفاده می شود. بیسکویت را با ژله و مربا یا با انواع سوسیس به همراه سس گوشت به کار می برند. همچنین از بیسکویت، همراه با پنیر و مواد پیتزا به عنوان مینی پیتزا استفاده می شود. به برخی

انواع بیسکویت، انواع ادویه جات، پنیر و حتی مرغ هم اضافه می کنند. معمولاً بیسکویت را به دو نوع شور و شیرین تهیه می کنند. همچنین سعی می شود که از انواع مواد مغذی در تهیه آن ها استفاده گردد. بیسکویت های شیرین را اغلب به عنوان اسنک میل می کنند که ممکن است دارای شکلات، میوه، مربا، مغز انواع میوه یا ژله باشند. بیسکویت های شور معمولاً ساده ترند و اغلب همراه با پنیر یا سوپ در یک وعده غذایی مصرف می شوند. بیسکویت را از آرد، جوش شیرین، روغن، نمک یا شکر و شیر به عنوان مواد اصلی تهیه می کنند. اضافه نمودن سایر مواد، آزاد می باشد. از مهم ترین انواع بیسکویت ها می توان به بیسکویت های کرم دار با طعم های مختلف و بیسکویت دیجستيو (ساقه طلایی) که از آرد سبوس دار تهیه می شود، اشاره نمود.

## تعریف پای

**پای:** نوعی خوراک پیراشکی مانند است که از دو بخش تشکیل می شود: یک بخش آن لایه خمیری است و بخش دیگر موادی است که درون این خمیر قرار می گیرد. این مواد شامل انواع گوشت، ماهی، سبزیجات، میوه، مربا، مارمالاد، انواع پنیر، خامه، شکلات، کاسترد، مغز میوه یا دیگر انواع مواد شور یا شیرین می شوند. این غذا دو مدل دارد:

- ۱- مدل آن به این صورت است که مواد پای را درون ظرف قرار داده و روی این مواد را با خمیر پای می پوشانند.
- ۲- مدل دوم، مواد را درون خمیر قرار داده و خمیر را می پیچند. برخی پای ها هم فقط قسمت زیرینشان خمیر دارد و روی این خمیر، مواد پای (معمولاً در پای های شیرین) را قرار می دهند. این نوع پای ها را تارت می نامند. یکی از معروف ترین پای های شور مزه که فقط قسمت زیرش خمیر دارد، پای کیش می باشد.

## پفک گردویی

مواد لازم:

زرده تخم مرغ	۳ عدد
پودر قند	۱۵۰ گرم
مغز گردوی خشک شده	۱ فنجان
آرد	۱ قاشق مرباخوری
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
هل یا وانیل	به میزان لازم

طرز تهیه:

زرده تخم مرغ ها را به هم می زنیم. هل یا وانیل و یک سوم پودر قند را اضافه کرده، آن را تا ۵ دقیقه به هم می زنیم. سپس نصف پودر قند باقی مانده را اضافه کرده و به هم می زنیم و بقیه پودر قند را هم اضافه می کنیم. زمان به هم زدن پفک گردویی، باید ۱۵ دقیقه طول بکشد و در آخرین مرحله بکینگ پودر را با آرد مخلوط کرده، به زرده می افزاییم. در آخر هم گردو را افزوده و با قاشق کوچکی از مایع برمی داریم و روی کاغذ روغنی که در سینی قرار داده ایم، با کمی فاصله و در طبقه وسط فر با حرارت ملایم قرار می دهیم، تا پفک ها پخته و کاملاً خشک شوند. حرارت فر ۳۰۰ درجه فارنهایت و زمان پخت ۱۵ دقیقه است.

## پیراشکی پنیر

مواد لازم:

پنیر سفید (فتا)	۱۰۰ گرم
جعفری خرد شده	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
زیره یا رازیانه	۱ قاشق مرباخوری

خمیر پیتزا	به میزان لازم
سفیده تخم مرغ	۱ عدد
روغن برای سرخ کردن	به میزان لازم

## طرز تهیه:

پنیر و جعفری و اگر دوست داشته باشیم زیره یا رازیانه را مخلوط می‌کنیم. خمیر (طرز تهیه آن در پایین آورده شده است) را باز کرده و به اندازه دلخواه قالب می‌زنیم. از مواد مخلوط شده یک قاشق مرباخوری وسط خمیر می‌گذاریم. دور خمیر را سفیده تخم مرغ می‌مالیم. یک طرف خمیر را برمی‌گردانیم و لبه‌ها را خوب محکم می‌کنیم. پیراشکی‌ها را در روغن داغ سرخ می‌کنیم تا طلایی شوند. سپس داخل صافی می‌گذاریم تا روغن اضافی آن خارج شود. نکته: روغن را ابتدا خوب داغ کرده و پس از آن حرارت را کم می‌کنیم تا پیراشکی‌ها خوب سرخ شوند.

## مواد لازم خمیر پیتزا:

روغن آب‌کرده	۲ قاشق سوپخوری
آب ولرم	۱ فنجان
مایه خمیر یا بکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
آرد	به اندازه‌ای که خمیر تهیه شود
نمک	به میزان کم

## طرز تهیه:

مایه خمیر را در آب ولرم حل می‌کنیم تا پف کند. روغن و نمک را به مایه خمیر اضافه کرده و آرد را کم کم می‌ریزیم و آن‌ها را به هم می‌زنیم تا خمیر تهیه شود. آن را خوب ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نچسبد. چند لحظه روی خمیر را می‌پوشانیم تا خمیر جا بیفتد.

در صورتی که بخواهید خمیر را با بکینگ پودر تهیه کنید برای ور آمدن خمیر حداقل یک ساعت وقت لازم است.

## پیراشکی کرمدار

مواد لازم:

۴ لیوان	آرد
۲ عدد	تخم مرغ
نصف لیوان	شیر
۵ قاشق غذاخوری	شکر
کمی	وانیل
کمی	نمک
$1\frac{1}{3}$ لیوان	کره آب شده
به میزان لازم	روغن
۲ قاشق غذاخوری	مایه خمیر

مواد داخل پیراشکی:

۴ قاشق غذاخوری	آرد
$1\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	وانیل
نصف لیوان	شکر
۲ لیوان	شیر

طرز تهیه:

یک استکان آب ولرم را با مایه خمیر مخلوط کرده و ده دقیقه می گذاریم بماند تا مایه خمیر عمل بیاید. شیر داغ، کره آب شده و وانیل را مخلوط کرده و شکر و نمک را هم به ترتیب اضافه می کنیم، تخم مرغها را در مواد بالا می شکنیم و با همزن

خوب هم می‌زنیم تا کاملاً با هم مخلوط شوند. بعد آرد را به تدریج اضافه کرده و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر یکدست و نرمی بدست بیاید. خمیر را به مدت ۲ ساعت در نایلون و در دمای اتاق می‌گذاریم تا خمیر خوب عمل بیاید.

کمی آرد روی تخته پاشیده، کمی هم به وردنه آرد می‌زنیم و خمیر را روی تخته باز می‌کنیم تا نازک شود. بوسیله یک لیوان روی خمیر، دایره‌هایی ایجاد می‌کنیم. برای تهیه یک عدد پیراشکی به دو عدد خمیر گرد برای زیر و روی پیراشکی نیاز داریم. برای تهیه کرم پیراشکی، شیر را روی حرارت گذاشته تا کمی گرم شود. سپس آرد و وانیل و شکر را اضافه کرده و آنقدر می‌زنیم تا غلظت مایه مانند فرنی غلیظ شود و بعد از روی حرارت برمی‌داریم تا کرم سرد شود. روی خمیر زیری کرم می‌گذاریم و دور تا دور خمیر را با سرانگشت آب سرد می‌زنیم و بعد خمیر رویی را روی کرم می‌اندازیم و با سرانگشت دو لبه خمیر را به هم می‌چسبانیم. روغن را روی حرارت گذاشته تا داغ شود و سپس پیراشکی‌ها را داخل روغن داغ می‌ریزیم تا سرخ شود. بهتر است پیراشکی‌ها را ابتدا درست کنیم و بعد همگی را در روغن سرخ کنیم تا در این فاصله خمیر پیراشکی‌ها کمی استراحت کنند.

### تارت گردویی

مواد لازم:

آرد	۳ لیوان
تخم مرغ	۱ عدد
وانیل	کمی
پودر قند	$1\frac{1}{4}$ لیوان
کره	۱ لیوان

مواد داخل تارت:

آرد	۱ فاشق سوپخوری
تخم مرغ	۱ عدد

وانیل	کمی
پودر قند	$\frac{1}{4}$ لیوان
گردوی چرخ شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
روغن	$\frac{1}{4}$ لیوان

### طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره می‌زنیم تا مخلوطی صاف و یکدست داشته باشیم. وانیل و تخم‌مرغها را اضافه کرده و مجدداً هم می‌زنیم. آرد را آرام آرام به مواد اضافه کرده و به حدی اضافه می‌کنیم که خمیر نرمی بدست آید و به دست نچسبد. خمیر را داخل قالبهای کوچک تارت می‌ریزیم و با دست داخل قالب فشار داده و برای این که تارت‌ها پف نکنند با چنگال روی تارتها را سوراخ می‌کنیم. بعد قالبها را در سینی فر می‌چینیم.

برای مواد داخل تارت، پودر قند و روغن را با همزن می‌زنیم. سپس وانیل و تخم‌مرغ را اضافه کرده و مجدداً با همزن می‌زنیم تا مخلوط صاف و یکدست بدست آید. سپس گردو و آرد را به مخلوط اضافه می‌کنیم و با قاشق همه مواد را مخلوط می‌کنیم. اگر مایه شل بود می‌توانید کمی آرد اضافه کنید. مواد را داخل قیف با سر ماسوره می‌گذاریم و با این مواد داخل قالبهای تارت و روی خمیرها را پر می‌کنیم. شیرینی را در فری که از قبل با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کرده‌ایم به مدت نیم ساعت می‌گذاریم تا بپزد. وقتی شیرینی‌ها سرد شدند آرام از قالب خارج می‌کنیم و در ظرف مورد نظر می‌چینیم.

### تارت گردویی با فندق

مواد لازم:

۱۵۰ گرم

۱۲ عدد

شکر

سفیده تخم‌مرغ



۳ عدد	بادام تلخ کوبیده
۳ قاشق غذاخوری	آرد سوخاری الک شده
۲۵۰ گرم	فندق چرخ شده
۱۳ عدد	زرده تخم مرغ
۲۵۰ گرم	شکر
نیم لیتر	شیر
۴ قاشق غذاخوری	آرد سیب زمینی نرم
۱ قاشق چایخوری	وانیل
۲۰۰ گرم	مارسیپان
۳۰۰ گرم	پودر قند
۲۲ عدد	مغز گردو
۳ قاشق غذاخوری	آب لیموی ترش
به میزان کم	کره

## طرز تهیه:

فر را تا ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم می کنیم. ۱۵۰ گرم شکر و ۱۰ عدد زرده تخم مرغ را هم می زنیم تا اسفنجی شود. فندق را با آرد سوخاری می کوبیم و بادام را بدان اضافه می نماییم. ۱۰ عدد سفیده تخم مرغ را آن قدر می زنیم تا حالت اسفنجی پیدا کند. شکر را به تدریج بدان اضافه می کنیم و هم می زنیم تا سفت شود. سفیده و زرده تخم مرغ را خوب مخلوط می کنیم و در قالب می ریزیم. توجه کنید که باید کف قالب را قبلاً با کره چرب نمایید. قالب را در فر به مدت یک ساعت و نیم قرار می دهیم. کیک را بعد از پخته شدن می گذاریم تا کاملاً سرد شود. سپس آن را از وسط به طور افقی می بریم. ۳ عدد سفیده تخم مرغ را با شکر هم می زنیم تا سفت شود. فندق را با آن مخلوط می کنیم سپس ۴ قاشق غذاخوری شیر را با آرد سیب زمینی و زرده تخم مرغ می زنیم. بقیه شیر را با شکر و وانیل می جوشانیم و آرد سیب زمینی و زرده را به شیر اضافه می کنیم. این مخلوط را می پزیم تا غلیظ شود. سپس آن را می گذاریم

تا سرد شود. در زمان سرد شدن آن را مرتباً هم می‌زنیم. آنگاه سفیده را بدان اضافه و مخلوط می‌کنیم تا یک کرم صاف به دست آید. سطح طبقه اول تارت را با کرم پُر می‌کنیم. طبقه دوم را روی آن قرار می‌دهیم. مارسیپان را با ۱۰۰ گرم پودر قند چنگ می‌زنیم و ورز می‌دهیم و گرد باز کرده آن را روی کیک قرار می‌دهیم. پودر قند باقی مانده را با آب لیمو می‌زنیم و با مالیدن آن به سطح تارت آن را براق می‌کنیم و نهایتاً با نصفه‌های گردو آن را تزئین می‌نماییم.

### چوب شور پنیری

#### مواد لازم:

۱ لیوان	آرد سفید
۱ عدد	زرده تخم مرغ
۵۰ گرم	کره
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	فلفل
۵۰ گرم	پنیر چدار

#### طرز تهیه:

آرد و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و از الک رد می‌کنیم و سپس کره را که در حرارت اتاق آب شده است به مواد اضافه کرده و هم می‌زنیم. سپس پنیر چدار را که رنده کرده‌ایم به همراه زرده تخم مرغ داخل مواد می‌ریزیم و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر نرمی بدست بیاید. چنانچه خمیر خشک بود می‌توان کمی آب سرد به آن اضافه کرد. سپس می‌گذاریم نیم ساعت خمیر بماند. بعد خمیر با وردنه باز کرده و به صورت میله‌هایی آن را برش می‌زنیم. میله‌ها باید باریک و بلند باشد. چوب‌شورها را در سینی می‌چینیم و به مدت یک ربع در فر که از قبل گرم شده است با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا چوب‌شورها بپزد.

## (رنگینگ)

## مواد لازم:

نیم کیلو	آرد گندم
۱۵۰ گرم	خاکه قند
نصف قاشق چایخوری	هل کوبیده
۱ قاشق چایخوری	دارچین
۱۰۰ گرم	مغز گردو
۶۰۰ گرم	خرما
۳۰۰ گرم	روغن

## طرز تهیه:

روغن را روی حرارت گذاشته تا داغ شود. سپس آرد را اضافه می‌کنیم. مرتب هم می‌زنیم تا بوی آرد بلند شود و به تدریج رنگ آن طلایی شود. سپس آرد سرخ شده را از روی حرارت برمی‌داریم و هل کوبیده و خاکه قند و دارچین را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. سپس پوست و هسته خرماها را می‌گیریم. در یک بشقاب نیمی از آرد سرخ شده به همراه مواد دیگر را می‌ریزیم و با پشت قاشق آن را صاف می‌کنیم. بعد خرماهای بدون پوست و هسته را روی آرد کنار هم می‌چینیم و مغز گردوی را روی آن می‌پاشیم و مجدداً از آرد سرخ شده روی آنها می‌ریزیم و با پشت قاشق آنرا صاف می‌کنیم. حالا رنگینگ آماده سرو می‌باشد.

## (زولیا)

## مواد لازم:

۲۵۰ گرم	ماست
۲۵۰ گرم	نشاسته

۱ لیوان	شکر
۱ قاشق غذاخوری	آرد
به میزان لازم	زعفران
۱ استکان	گلاب
به میزان لازم	روغن مایع

## طرز تهیه:

نشاسته را که باید از بهترین نوع آن باشد پودر و در ماست حل می‌کنیم و آرد را به آن اضافه کرده و مواد را خوب هم می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. روغن مایع را روی حرارت گذاشته تا داغ شود. سپس از مواد بالا داخل قالب مخصوص شیرینی زولبیا می‌ریزیم و داخل روغن به شکل لوله‌هایی باریک و پیچ در پیچ می‌ریزیم تا شیرینی‌ها سرخ شوند. روغن باید حالت شناور داشته باشد.

یک لیوان آب را همراه شکر روی حرارت گذاشته تا شربت جوش آید و زعفران حل شده در آب و گلاب را به آن اضافه می‌کنیم تا شربت قوام بیاید. زولبیا‌های سرخ شده را در شربت می‌اندازیم تا شیرین شوند.

## شله زرد

## مواد لازم:

۲۵۰ گرم	برنج
۵۰۰ گرم	شکر
۱ قاشق مرباخوری	زعفران ساییده
نصف قاشق چایخوری	نمک
۱ فنجان	گلاب
۱ قاشق چایخوری	هل ساییده شده
۵۰ گرم	خلال بادام

## پودر پسته و دارچین

## به میزان کم

## طرز تهیه:

برنج را شب قبل خوب بشوید تا آخرین آب آن کاملاً صاف و زلال باشد و با یک لیوان گلاب و ۴ تا ۵ لیوان آب و نمک بگذارید تا خیس بخورد، زعفران را در یک استکان آب داغ حل نمایید، ۹ لیوان آب را در قابلمه متوسطی ریخته و بگذارید جوش بیاید، بعد برنج را اضافه کرده و بعد از جوش اول برنج، زعفران را داخل قابلمه بریزید تا با برنج جوش بخورد. کف روی آب را با کفگیر بردارید و مرتب برنج را هم بزنید تا ته نگیرد. شعله را ملایم کنید تا برنج بپزد. شکر را در این مرحله اضافه کنید. خلال بادام را شسته، یک ساعت در گلاب خیس کرده و به همراه هل به شله زرد اضافه نمایید.

چون شله زرد معمولاً "زود ته می گیرد، بعد از اضافه کردن شکر باید مرتب هم بزنید که این مشکل پیش نیاید. اگر احساس کردید شله زرد شما کمی سفت شده، می توانید کمی آب جوش به آن اضافه کنید. برای این که شله زرد شما آب نیندازد، بهتر است روی حرارت ملایم اجاق، شعله پخش کن قرار دهید و بگذارید یک ساعت دیگر بعد از جافتادن روی حرارت باقی بماند تا آب اضافه آن تبخیر شود، یا آنکه در ظرف نسوز کشیده و در فر قرار دهید. شله زرد آماده شده را در ظرف بزرگی کشیده و بعد از ده دقیقه سطح آن را با پودر پسته و دارچین تزیین کنید و بگذارید خنک شود.

## شیرینی بادامی

## مواد لازم:

۱ لیوان

آرد

۲ عدد

سفیده تخم مرغ

کمی

وانیل

هل	۱ فاشق چایخوری
بودر قند	۱۰۰ گرم
خامه	۵۰ گرم
کره	۵۰ گرم
خلال پسته	به میزان لازم
بودر بادام	۱۵۰ گرم

### طرز تهیه:

سفیده‌ها را با همزن می‌زنیم تا کمی با هم مخلوط شوند. سپس بودر قند را به سفیده اضافه کرده و کمی می‌زنیم. سپس آرد، وانیل، هل، خامه و کره را اضافه کرده و با قاشق مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس بودر بادام را به حدی اضافه می‌کنیم که خمیری کشدار بدست آید. از این خمیر داخل قیفی که سر آن ماسوره شکوفه‌ای است می‌ریزیم. کف سینی را چرب می‌کنیم و کمی هم آرد کف سینی می‌پاشیم. بعد با فاصله شکوفه‌هایی کوچک روی سینی می‌گذاریم. روی شکوفه‌های شیرینی را با خلال پسته تزئین می‌کنیم و سپس فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم و شیرینی‌ها را به مدت نیم ساعت در فر می‌گذاریم. می‌توان داخل خمیر کمی بودر کاکائو نیز اضافه کرد تا شیرینی‌ها قهوه‌ای شوند.

### شیرینی بادامی با شکلات

#### مواد لازم:

آرد	نیم کیلو
بادام درشت چرخ شده	۲۰۰ گرم
کره	۲۵۰ گرم
بودر قند	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد

شیر	۳ قاشق غذاخوری
پوست رنده شده لیموترش	$\frac{1}{4}$ یک لیموترش درشت
شکلات	۱۰۰ گرم
خلال بادام بوداده	۱۰۰ گرم

**طرز تهیه:**

پودر قند را الک می‌کنیم. این پودر را با کره و تخم مرغ و شیر و پوست لیموی رنده شده مخلوط می‌کنیم. آرد را الک کرده و به آرامی همراه با بادام چرخ شده بدان اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. خمیر را کلاً "به صورت لول بلند درآورده و با کمی فشار آن را به شکل یک مکعب مستطیل درمی‌آوریم. سپس آن را در کاغذ مومی پیچیده و برای ۲ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.

فر را تا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت گرم می‌کنیم. از خمیری آماده شده برش‌هایی به حدود ضخامت ۵ میلی‌متر می‌بریم. برش‌ها را روی سینی چیده و در طبقه وسط فر قرار می‌دهیم. ۱۵ دقیقه بعد وقتی این قطعات به رنگ طلایی درآمدند آن‌ها را بیرون آورده و می‌گذاریم تا خنک شود.

**طرز تهیه شکلات:**

در یک قابلمه بزرگ آب می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. یک قابلمه کوچک روی سطح آب قرار می‌دهیم و شکلات را با سه قاشق آب داخل این قابلمه دوم ذوب می‌کنیم. سعی کنید آب جوش نیاید. اگر جوش آمد کمی آب سرد بدان اضافه کنید. شکلات را به صورت ضخیم روی سطح شیرینی‌ها می‌مالیم و بلافاصله خلال‌های بادام بوداده را روی آن‌ها می‌پاشیم.

## شیرینی برنجی

مواد لازم:

نیم کیلو	آرد برنج
۲ عدد	تخم مرغ
۲۰۰ گرم	پودر قند
۱ قاشق غذاخوری	سیاه دانه
۱/۵ لیوان	گلاب
۲۵۰ گرم	روغن

طرز تهیه:

تخم مرغها را شکسته و سفیده و زرده آن را از هم جدا می کنیم. زرده تخم مرغ را به همراه روغن و خاکه قند خوب هم می زنیم تا مایه کشدار و لطیف و یکدستی به عمل آید. سفیده را هم جداگانه به حدی می زنیم تا سفت شود. زرده و سفیده را به آرامی با هم مخلوط می کنیم. سپس گلاب را اضافه کرده و به تدریج آرد را اضافه می کنیم. خمیر بدست آمده باید بسیار نرم و تا حدی شل باشد. سپس خمیر را به مدت ۲۴ ساعت در کیسه فریزر قرار می دهیم تا خوب عمل بیاید. بعد خمیر را با وردنه باز کرده تا حدی که قطر خمیر بسیار نازک شود. قالبهای شیرینی برنجی گرد و کوچک است. با آن روی خمیر قالب می زنیم و یک قالب مَهر مانند هم برای شکل وسط شیرینی دارد که با آن هم روی خمیر مجدداً شکل می زنیم و چند دانه سیاه دانه هم روی هر شیرینی می پاشیم.

فر را از قبل با حرارت ۱۷۵ درجه گرم کرده و خمیرها را در سینی چیده و داخل فر به مدت ۲۰ دقیقه می گذاریم تا بپزد.



## شیرینی پنجره‌ای

مواد لازم:

آرد سفید	۵۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
آرد برنج	۵۰ گرم
پودر شکر	۵۰ گرم
نشاسته	۵۰ گرم
شیر	۱۰۰ گرم
روغن مایع	به میزان لازم

طرز تهیه:

آرد سفید، نشاسته و آرد برنج نرم را با هم مخلوط می‌کنیم و چند بار با الک ریزالک می‌کنیم. سپس تخم مرغها را در آرد شکسته و مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. مواظب باشید که آرد گلوله نشود. سپس شیر را به تدریج اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم. روغن را در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا داغ شود.

قالبهای نان پنجره‌ای را که آهنی و در شکلهای مختلف هستند در روغن می‌گذاریم تا داغ شوند. قالبها را داخل مایه زده و در روغن داغ فرو می‌کنیم. قالب را باید به صورتی در مایه فرو کنید که مواد مایه نان پنجره‌ای روی قالب قرار بگیرد. چون در غیر اینصورت پس از فرو کردن در روغن، شیرینی از قالب جدا نمی‌شود. وقتی مایه شیرینی از قالب جدا شد چند لحظه صبر کنید تا شیرینی‌ها طلایی شوند. سپس شیرینی را با کفگیر از داخل روغن درمی‌آوریم و می‌گذاریم تا روغن اضافی شیرینی گرفته شود.

پودر شکر را آرام روی شیرینی‌ها می‌پاشیم و در ظرف می‌چینیم.

## شیرینی توت

مواد لازم:

نصف استکان	گلاب
۱۵۰ گرم	بودر شکر
۱۰۰ گرم	بودر بادام
به میزان لازم	خلال پسته

طرز تهیه:

بودر شکر، بودر بادام و گلاب را خوب با هم مخلوط کرده و با دست ورز می دهیم تا خمیر یکدستی داشته باشیم. از خمیر گلوله هایی به اندازه توت برمی داریم و در دست به شکل توت درمی آوریم و در شکر می غلطانیم، سپس داخل هر کدام از این شیرینی ها یک عدد خلال پسته فرو می کنیم.

## شیرینی ملزونی

مواد لازم:

۱۶۰ گرم	آرد
۱ عدد	تخم مرغ
کمی	وانیل
$1\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری	جوش شیرین
۳ قاشق سوپخوری	بودر قند
۸۰ گرم	ماست
۳۰ گرم	روغن مایع
۲۰۰ گرم	خامه

## طرز تهیه:

تخم مرغها را در ظرفی شکسته و کمی می زنیم تا زرده و سفیده با هم مخلوط شوند. سپس جوش شیرین، ماست، وانیل و روغن را به ترتیب اضافه می کنیم و با همزن می زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. سپس آرد را به تدریج اضافه کرده تا حدی که خمیر به دست نچسبد و خمیر نرمی بدست آید. سپس خمیر را به مدت ۲ ساعت در نایلون گذاشته تا خمیر عمل آید. سپس خمیر را با وردنه به قطر یک سانتیمتر باز می کنیم و با چاقویی تیز نوارهایی به عرض ۲ سانتیمتر و طول ۲۰ سانتیمتر برش می دهیم. بعد دور سر یک قیف فلزی این نوارها را می پیچیم و در روغن داغ فرو می کنیم. خمیرها پس از مدتی خود را از دور قیف آزاد می کنند. پس از آن که خمیرها طلایی شدند از روغن خارج می کنیم و می گذاریم خنک شوند. خامه و پودر قند را با همزن به حدی می زنیم تا خامه سفت شود. بعد خامه را داخل قیف با سر شکوفه می ریزیم و داخل شیرینی های حلزونی را با این خامه پر می کنیم.

## شیرینی فشک مارمالادی

## مواد لازم:

آرد سفید	۱/۵ لیوان
زرده تخم مرغ	۲ عدد
پودر قند	نصف لیوان
وانیل	کمی
کره	نصف لیوان
مارمالاد آلبالو	نصف لیوان

## طرز تهیه:

کره را با همزن به حدی می زنیم تا نرم شود. کره باید در دمای اتاق از قبل مانده

باشد. پودر قند را اضافه کرده و مجدداً با همزن می‌زنیم. زرده‌ها را که پخته است له و به مواد اضافه می‌کنیم، وانیل را هم به مواد اضافه می‌کنیم و تمام مواد را به مدت ۵ دقیقه با همزن می‌زنیم. آرد را آرام آرام اضافه می‌کنیم و با نوک انگشتان ورز می‌دهیم. مقداری از آرد را اضافه می‌کنیم تا خمیر به دست نچسبد. خمیر را نباید زیاد ورز داد، چون اگر روغن بیندازد شیرینی‌ها خشک می‌شوند و ترک می‌خورند. خمیر را در نایلونی به مدت یک ساعت در یخچال می‌گذاریم تا عمل بیاید. سپس از خمیر گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم، با کف دست پهن می‌کنیم و با قالب‌هایی گرد به شعاع ۳ سانتیمتر قالب می‌زنیم و با فاصله در سینی می‌چینیم و به مدت یک ربع در حرارت ۱۸۰ درجه که از قبل گرم شده است می‌گذاریم. بعد آن‌که بیسکویت‌ها سرد شدند لای هر بیسکویت کمی مارمالاد آلبالو می‌گذاریم.

### شیرینی دارچینی

مواد لازم:

آرد	۵۰۰ گرم
روغن	۲۵۰ گرم
دارچین	۱ قاشق سوپخوری
کاکائو	۱ قاشق سوپخوری
مغز گردو	۱۰۰ گرم
پودر قند	۵۰۰ گرم
پودر پسته یا پودر نارگیل	۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

روغن را در تابه ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا آب و داغ شود. آرد را به تدریج اضافه کرده و هم می‌زنیم تا آرد تفت داده شود و بوی خامی آرد از بین رفته و طلایی شود. سپس آرد را از روی حرارت برمی‌داریم و مغز گردو،

دارچین، کاکائو و پودر قند را به آن اضافه کرده و خوب مواد را هم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند.

بعد مواد را به مدت ۱ الی ۲ ساعت در اتاق می‌گذاریم بمانند. بعد که مواد خوب سرد شدند، با دست به اندازه گردوا از مواد برمی‌داریم و در دست گرد می‌کنیم و در پودر پسته یا پودر نارگیل می‌غلطانیم و در ظرف می‌چینیم.

### شیرینی زبان با خمیر هزارلا

مواد لازم برای تهیه خمیر کره‌ای یا هزارلا:

آرد کاملاً سفید	۳۰۰ گرم
کره	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
روغن مایع	۱ قاشق سوپخوری
جوهر لیمو	نصف قاشق چایخوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
آب	۱ فنجان

طرز تهیه خمیر هزارلا:

در کاسه بزرگی آرد را بریزید. وسط آن را گود کرده و در ظرف دیگری تخم مرغ، وانیل، روغن مایع، جوهر لیمو، آب و نمک را مخلوط کنید و آن را به آرد اضافه کنید تا خمیر صاف یک‌دستی به عمل بیاید. خمیر را یک ساعت بگذارید، بماند تا جا بیفتد. روی سطح مسطحی آرد پاشیده، خمیر را به قطر ۲ سانتی متر به شکل مربع پهن کرده و کره را در وسط خمیر جای دهید و چهار گوش خمیر را روی کره بکشید و با وردنه آرام آرام روی خمیر ضرباتی وارد کنید تا کره نرم شود. سپس خمیر را به ضخامت یک سانتی متر پهن کرده و آن را شش لا، تا بزنید و در جای خنک بگذارید

و پس از ۲۰ دقیقه خمیر را مجدداً پهن کرده و به قطر یک سانتی متری باز کنید و باز برعکس دفعه گذشته، عرض خمیر را طول خمیر قرار دهید و شش لا، تا بزنید و در جای خنکی بگذارید و باز بعد از ۲۰ دقیقه عمل دفعه گذشته را تکرار کنید و هر بار آرد اضافه روی خمیر را با برس کنار زده و ۶ بار خمیر را باز و بسته کنید و در دفعه آخر آن را به قطر یک سانتی متر پهن کنید. شیرینی‌هایی که می‌توانید با این خمیر تهیه کنید عبارتند از:

ناپلثونی، پاپیونی، زبان، قیفی، خامه‌ای و ولوان.

**یادآوری:** ما می‌توانیم به جای کره از روغن مخصوص قنادی (روغن صاف) نیز استفاده نماییم. در ضمن تهیه این خمیر نیاز به تجربه دارد. لذا از خواهران و دختران عزیز خواهش می‌کنیم در تهیه این خمیر دقت کافی و کامل را رعایت کنند تا خمیر مورد علاقه خود را به دست آورند.

### طرز تهیه شیرینی زبان:

خمیر هزارلا را به شکل مربع یا مستطیل به قطر ۱/۵ تا ۱ سانتی متر باز کرده و با قالب شیرینی زبان، خمیر را قالب می‌زنیم و با نوک کارد تیزی وسط خمیر را از طول برش ۲ سانتی می‌زنیم و سطح آن‌ها را با شربت کارامل و تخم مرغ مخلوط شده (شربت کارامل: شکر را روی حرارت بخار آب ذوب کرده و تخم مرغ را به آن می‌افزاییم) و آن را تزئین می‌کنیم و در سینی فر می‌چینیم و آن را در وسط پنجره فر روی ۴۰۰ درجه فارنهایت، مدت ۲۰ دقیقه قرار می‌دهیم تا شیرینی‌ها پف کرده و بپزند.

**یادآوری:** در صورتی که جوهر لیمو خمیر بیش از حد معین شده مصرف شود، شیرینی زبان کج خواهد شد و داغ بودن زیادی فر باعث سوخته شدن سطح شیرینی‌ها خواهد شد و مغز آن‌ها نپخته خواهند ماند.

## شیرینی زنجبیلی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
خلال پسته	۱ قاشق غذاخوری
زنجبیل	۱ قاشق غذاخوری
روغن جامد	۱ لیوان
پودر شکر	۱ لیوان

طرز تهیه:

روغن را روی حرارت گذاشته تا آب شود. سپس آرد را اضافه کرده و مرتب تفت داده تا طلایی شود و بوی خامی آرد از بین برود. آرد را از روی حرارت برداشته و می‌گذاریم کمی حرارت خود را از دست بدهد. سپس زنجبیل و پودر شکر را اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. بعد این مواد را در سینی به قطر ۱ سانتیمتر پهن کرده و می‌گذاریم به همین حالت ۱ الی ۲ ساعت بماند تا کاملاً سرد شود. سپس با هر قالبی به هر شکلی که دوست داریم مواد را قالب می‌زنیم و با خلال پسته روی شیرینی‌ها را تزئین می‌کنیم.

## شیرینی فندق‌ق

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
پودر معطر فندق بو داده	نصف لیوان
پودر شکر	۱ لیوان
پودر بادام	نصف لیوان
پودر پسته	۱ قاشق غذاخوری

۱ پودر نارگیل	۱ قاشق غذاخوری
هل کوبیده	۱ قاشق مرباخوری
روغن جامد	۱ لیوان

## طرز تهیه:

روغن را روی حرارت گذاشته تا آب شود. سپس آرد را اضافه کرده و هم می‌زنیم تا آرد طلایی شده و بوی خامی آرد از بین برود. بعد آرد را از روی حرارت برداشته و می‌گذاریم کمی حرارت خود را از دست بدهد. سپس پودر فندق، پودر بادام، هل و شکر را داخل آرد می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد کاملاً مخلوط شوند. مواد مخلوط شده را در سینی فر به قطر ۱ سانتیمتر پهن کرده و روی مواد پودر پسته و پودر نارگیل می‌پاشیم و می‌گذاریم یک ساعت بماند تا مواد کاملاً سرد شوند. سپس با یک چاقوی نوک تیز و باریک شیرینی را به شکل لوزی برش می‌دهیم. لازم به ذکر است که مغز فندق و بادام تفت داده شده باید بدون نمک باشند.

## شیرینی کرمدار

## مواد لازم:

## مواد خمیر

۱ پیمانه	آرد سفید
۳ قاشق غذاخوری	آرد ذرت
۲ قاشق غذاخوری	پودر قند
۱۰۰ گرم	کره

## مواد لازم برای تهیه کرم شیرینی:

نصف پیمانه	رنده پوست لیمو ترش
۱ قاشق چایخوری	آبلیمو
۳۰ گرم	کره



## پودر قند

## ۳ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره به حدی می‌زنیم تا سفید شده و به شکل کرم دربیاید. بهتر است کره و پودر قند را به مدت ۵ دقیقه با همزن بزنیم. آرد سفید و ذرت را با هم خوب مخلوط می‌کنیم. سپس این مخلوط را آرام آرام به کره و پودر قند اضافه می‌کنیم. البته بهتر است آرد را داخل الک بریزیم و با الک آرد را به کره و پودر قند بیفزاییم.

با نوک انگشتان به آرامی آرد را با مخلوط کره و پودر قند مخلوط می‌کنیم. فقط به خاطر داشته باشید که در این مرحله خمیر نباید زیاد ورز داده شود. کف قالب را چرب کرده و از قبل فر را روشن می‌کنیم. حرارت فر باید ۱۸۰ درجه سانتیگراد باشد. خمیر را داخل قیف که سر شکوفه متوسط دارد می‌ریزیم و بعد به شکل دایره‌های کوچک خمیر را داخل قالب می‌زنیم.

خمیرها را در فر می‌گذاریم. هر وقت زیر شیرینی‌ها طلایی شد، قالب را از فر خارج می‌کنیم و می‌گذاریم شیرینی‌ها خشک شوند. برای مواد کرم، کره و پودر قند را با همزن به حدی زده تا سفید شود. آبلیمو و رنده پوست لیموترش را اضافه می‌کنیم و مجدداً هم می‌زنیم. وقتی شیرینی‌ها سرد شدند یک عدد شیرینی را بر می‌داریم و از این کرم روی شیرینی می‌مالیم و سپس یک عدد شیرینی دیگر بر می‌داریم و روی کرم می‌گذاریم. یعنی میان دو عدد شیرینی کرم می‌مالیم و بعد در ظرف می‌چینیم.

## شیرینی کشمش

## مواد لازم:

۱ لیوان

آرد سفید

۲ عدد

تخم مرغ

کمی

وانیل

۱ لیوان	پودر قند
۱ لیوان	کشمش
نصف لیوان	روغن جامد

## طرز تهیه:

پودر قند را همراه روغن جامد با همزن خوب می‌زنیم تا سفید رنگ شود، بعد تخم مرغها را یکی یکی داخل مایه بالا شکسته و هر کدام را با همزن می‌زنیم. سپس وانیل را اضافه کرده و مجدداً می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. بعد آرد را آرام آرام به مواد بالا اضافه کرده و با قاشق به آرامی هم می‌زنیم و در انتها کشمشهای پاک شده را اضافه کرده و مواد را خوب مخلوط می‌کنیم. فر را از قبل به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ۱۴۰ درجه می‌گذاریم تا گرم شود. کف سینی را چرب کرده و با قاشق از مایه برمی‌داریم و با فاصله در سینی می‌گذاریم. پس از ۲۰ دقیقه که نانها طلایی شدند، شیرینی‌ها را از فر خارج کرده و پس از آن که سرد شدند، به آرامی از سینی جدا می‌کنیم.

## شیرینی گرد

## مواد لازم:

۲ لیوان	آرد
۱ استکان	آب
۱ قاشق مرباخوری	یک‌کینگ پودر
۱ لیوان	پودر قند
۱ قاشق غذاخوری	دارچین
نصف استکان	روغن مایع

**طرز تهیه:**

دارچین، بیکینگ پودر، آب و روغن را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس آرد را آرام آرام اضافه کرده و با دست مخلوط می‌کنیم. به حدی آرد اضافه می‌کنیم که خمیر به دست نچسبد و خمیر نرمی بدست بیاید. از خمیر گلوله‌هایی به اندازه نارنگی برمی‌داریم و با وردنه دایره‌هایی به قطر ۲ سانتیمتر درست می‌کنیم و با یک حلقه بزرگ و یک حلقه کوچکتر از خمیر دایره‌هایی تو خالی درمی‌آوریم. سپس روغن را روی حرارت گذاشته تا کاملاً داغ شود. سپس حلقه‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم. وقتی حلقه‌ها طلایی شدند از روغن خارج می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شوند. سپس شیرینی‌های حلقه‌ای را در پودر قند می‌غلتانیم و در ظرف می‌چینیم.

**شیرینی گردوئی****مواد لازم:**

۶ عدد	زرده تخم مرغ
۳۰۰ گرم	مغز گردوی خرد شده
۶ قاشق غذاخوری	شکر
$\frac{۱}{۳}$ قاشق چایخوری	وانیل

**طرز تهیه:**

زرده‌های تخم مرغ را به حدی می‌زنیم تا مایه‌ای یکدست و سفید داشته باشیم، شکر، وانیل، گردوهای خرد شده را داخل مایه می‌ریزیم و با قاشق مواد را خوب باهم مخلوط می‌کنیم.

کف سینی را کاغذ روغنی انداخته و با قاشق مرباخوری از مایه برمی‌داریم و با فاصله روی کاغذ روغنی می‌گذاریم. فر را که از قبل گرم کرده‌ایم روی حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و شیرینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد. سپس آرام از کاغذ جدا می‌کنیم.

## شیرینی مارمالاد

مواد لازم:

آرد	۳ لیوان
زرده تخم مرغ	۳ عدد
سفیده تخم مرغ	۱ عدد
بیکنگ پودر	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	کمی
پودر قند	۱ لیوان
شیر	$\frac{1}{4}$ لیوان
مارمالاد	۱ لیوان
روغن	۱۷۵ گرم

طرز تهیه:

پودر قند را همراه روغن خوب با همزن می‌زنیم. سپس زرده‌ها را یکی یکی اضافه کرده و همراه وانیل خوب می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند. سپس سفیده‌ها را اضافه کرده و با همزن خوب می‌زنیم تا با هم مخلوط شوند. بیکنگ پودر را به آرد اضافه کرده، مخلوط می‌کنیم و به تدریج به مواد بالا اضافه می‌کنیم و مابین این که آرد را اضافه می‌کنیم، شیر را هم به تدریج به مواد اضافه می‌نمائیم و خمیر را با دست ورز می‌دهیم. اندازه آرد باید به حدی باشد که خمیر به دست نچسبد. ته قالب گردی که معمولاً مال شیرینی‌های پامی است را چرب کرده و خمیر را پهن می‌کنیم. البته  $\frac{1}{4}$  خمیر را نگه می‌داریم.

مارمالاد را که می‌تواند از هر نوع مارمالادی باشد، با قاشق روی خمیر پهن کرده تا سطح خمیر را بپوشاند. باقیمانده خمیر را به صورت لوله‌های باریک درمی‌آوریم و مانند یک شبکه توری روی خمیر و مارمالاد را تزئین می‌کنیم. شیرینی را داخل فر که از قبل با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم کرده‌ایم به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم

تا بپزد. می توان روی خمیر شیرینی را با فرچه کمی زعفران و شیر یا زرده تخم مرغ مالید تا شیرینی در هنگام پخت طلایی شود.

## شیرینی مربایی

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم مرغ	۲ عدد
وانیل	کمی
هل	۱ قاشق مرباخوری
مربا (مارمالاد)	به میزان لازم
پودر قند	۱/۵ لیوان
مغز گردو	۱ لیوان
کره	۱ لیوان
مواد برای غلتاندن شیرینی:	
پودر قند	نصف لیوان
هل	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره می زنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود. سپس زرده ها را یکی یکی داخل کره و پودر قند می ریزیم و هر کدام را به حدی می زنیم که کاملاً سفید و یکدست شوند. آرد (الک شده)، وانیل، گردو و هل را به تدریج به مواد اضافه می کنیم. اندازه آرد باید به حدی باشد که خمیر به دست نچسبد. البته این خمیر را نباید زیاد ورز داد چون روغن پس می دهد و شیرینی خراب می شود. سفیده تخم مرغ را با چنگال خوب می زنیم. بعد از خمیر گلوله هایی به اندازه گردو برداشته و در دست گرد می کنیم و در سفیده ها می غلتانیم. شیرینی ها را در سینی فر

چیده و با سر انگشت کمی روی توپها را فشار می دهیم تا روی شیرینی کمی حالت گود پیدا کند. سینی را داخل فر که از قبل با حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد گرم کرده ایم به مدت ۲۰ دقیقه می گذاریم تا بپزد. پس از آن که شیرینی ها خنک شدند آنها را در مخلوط هل و پودر قند می غلتانیم و کمی از مارمالاد را داخل حفره روی شیرینی می گذاریم تا شیرینی زیباتر و خوشمزه تر شود.

### شیرینی میکاده

مواد لازم:

۲۰۰ گرم	شکر
۲۰۰ گرم	مغز بادام بو داده
۱ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو
کمی	وانیل
به میزان لازم	نان بستنی
۱ قاشق غذاخوری	کره

طرز تهیه:

مغز بادام بو داده را به حدی می کوبیم تا به روغن بیفتد و له شود. شکر و مغز بادام را با هم مخلوط می کنیم. کره آب شده، وانیل و پودر کاکائو را به مواد بالا اضافه می کنیم تا خمیری یکدست بدست بیاید. نان بستنی را در سینی فر می گذاریم و با قاشق از مواد بالا روی نان بستنی پهن می کنیم و همین طور لایه لایه نان و خمیر می گذاریم و خوب با کف دست همه را می چسبانیم. بعد از گذشت ۱۵ دقیقه میکادوها را با چاقو برش می دهیم.

## شیرینی نارگیلی

مواد لازم:

سفیده تخم مرغ	۴ عدد
شکر	۴۰۰ گرم
وانیل	نصف قاشق چایخوری
پودر نارگیل	۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

سفیده را با همزن به حدی می زنیم که سفت شود. سپس پودر نارگیل، وانیل و شکر را داخل سفیده ریخته و با همزن می زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. کف سینی فر کاغذ روغنی می اندازیم و با قاشق مرباخوری از مایه شیرینی برمی داریم و با فاصله روی سینی می گذاریم و در فر که از قبل با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کرده ایم به مدت ۲۰ دقیقه می گذاریم تا بپزد.

## قطاب

مواد لازم:

آرد	به میزان لازم
زرده تخم مرغ	۲ عدد
یک کینگ پودر	نصف لیوان
پودر قند	نصف لیوان
هل کوبیده	۱ قاشق چایخوری
ماست	نصف لیوان
روغن	۱ لیوان

مواد داخل قطاب:

پودر بادام	۱ لیوان
------------	---------

پودر قند

۱ لیوان سرخالی

هل کوبیده

۱ قاشق چایخوری

## طرز تهیه:

پودر قند را با روغن کاملاً با همزن می‌زنیم تا خوب با هم مخلوط شوند.  
سپس زرده‌ها را یکی یکی داخل مواد می‌ریزیم و با همزن می‌زنیم.  
سپس بیکینگ پودر، هل کوبیده و ماست را اضافه کرده و با قاشق تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم.

آرد را آرام آرام اضافه می‌کنیم و با دست مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و تا حدی آرد می‌ریزیم که خمیر به دست نچسبد، سپس روی تخته کمی آرد می‌پاشیم و خمیر را با وردنه باز می‌کنیم و با ته لیوان خمیر را گرد در می‌آوریم. پودر قند، بادام و هل را با هم مخلوط می‌کنیم و وسط خمیرها می‌ریزیم و دو طرف خمیر را به هم می‌چسبانیم و لبه خمیرها را حالت دالبر می‌دهیم. روغن را گرم می‌کنیم و قطابها را داخل روغن ریخته تا سرخ شوند و رنگ آنها طلایی شود. بعد می‌گذاریم خنک شود و بعد آنها را در پودر قند می‌غلطانیم.

## کاپی

مواد لازم:

۲ لیوان	آرد
۲ لیوان	شکر
۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم	کره
نصف لیوان	گلاب
۱ قاشق چایخوری	زعفران ساییده
۵۰ گرم	خلال بادام
به میزان لازم	پودر پسته و دارچین



۴ لیوان  
نصف قاشق چایخوری

آب  
نمک

### طرز تهیه:

شکر را با ۴ لیوان آب می‌گذاریم بجوشد. سپس آن را صاف کرده، زعفران حل شده و گلاب را به آن اضافه می‌کنیم و آن را کنار می‌گذاریم. کره را در یک قابلمه ریخته پس از آب شدن کره آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم. بعد با قاشق چوبی آن را مرتب به هم می‌زنیم. شعله را ملایم کرده و به هم زدن آن ادامه می‌دهیم تا رنگ آرد طلایی شود (برای تهیه کاجی نیاز به سرخ کردن آرد نمی‌باشد). در این مرحله نصف قاشق چایخوری نمک اضافه کرده و قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و شربت را کم‌کم به آن اضافه می‌کنیم و مرتب به هم می‌زنیم تا مایع صاف و یک‌دست شود. خلال بادام را هم اضافه می‌کنیم و ظرف را مجدداً روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کاجی جا بیفتد. در صورتی که کاجی کمی سفت شد، می‌توانیم یک لیوان آب جوش به آن اضافه کنیم و می‌گذاریم کاجی به روغن بیفتد. در بعضی نقاط ایران به کاجی چند عدد تخم مرغ اضافه می‌کنند و در آن را می‌گذارند تا تخم مرغ‌ها خودش را بگیرد. معمولاً این نوع کاجی را برای خانم‌های تازه زایمان کرده، می‌پزند. برای تزئین روی کاجی می‌توانیم از پودر دارچین و پودر پسته استفاده کنیم.

### نکات تغذیه‌ای:

کاجی یک دسر ایرانی می‌باشد، ولی می‌توان آن را در شام به عنوان غذا به همراه نان میل کرد. کاجی به علت دارا بودن آرد و کره دارای انرژی زیادی می‌باشد و با افزودن تخم مرغ این انرژی بیشتر می‌شود. به عنوان مثال: انرژی حاصل از کره و آرد، به تنهایی با مقادیر داده شده در تهیه این کاجی، ۳۱۱۵ کالری می‌باشد که انرژی قابل توجهی است. به همین دلیل برای افراد لاغر و کسانی که دچار ضعف می‌شوند، دسر مناسبی می‌باشد.

## تعریف کلوچه

کلوچه، نوعی کیک تخت کوچکی است که می‌توان آن را آن‌قدر پخت تا کاملاً برشته شود یا این‌که در حدی آن را پخت که نرم باقی بماند. البته مدت زمان پخت آن به نوع کلوچه بستگی دارد. انواع متفاوتی دارد. می‌توان از انواع مرباها و ژله‌ها در وسط آن استفاده نمود. می‌توان به خمیر آن مواد مختلف اضافه کرد و مثلاً "کلوچه نارنگیلی با اضافه نمودن پودر نارنگیل، کلوچه‌ی کاکائویی و... تهیه کرد. البته انواع کلوچه‌های محلی هم در هر منطقه وجود دارد؛ مثل کلوچه‌های فومنی که در ناحیه‌ی فومن تهیه می‌شوند و بسیار خوشمزه هستند.

## کلوچه

مواد موردنیاز:

مواد خمیر

آرد	۱ کیلو
تخم مرغ	۳ عدد
پودر خمیر ترش ریز	۲ قاشق مرباخوری
شیر	نصف لیوان
آب ولرم	نصف لیوان
کره	۳۰۰ گرم
بکینگ پودر	نصف لیوان

مواد لازم داخل خمیر:

آرد	۱۵۰ گرم
گردو	۳۵۰ گرم
شکر	نیم کیلو

دارچین	۱ قاشق مرباخوری
عسل	نصف لیوان
روغن جامد	نصف لیوان

## مواد روی خمیر:

زرده تخم مرغ	۱ عدد
شیر	۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

آرد را در ظرفی ریخته، سپس پودر خمیر ترش را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. بعد بیکینگ پودر را اضافه کرده و آب ولرم را نیز اضافه می‌کنیم و با قاشق مواد را خوب مخلوط می‌کنیم. شیر و تخم مرغ را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم. کره را هم اضافه کرده، بعد تمام مواد را با دست ورز می‌دهیم بعدی که خمیر نرمی به دست بیاید و خمیر به دست نچسبد.

سپس می‌گذاریم خمیر در دمای اتاق در حالی که روی آن را پوشانده‌اید به مدت یک ساعت بماند. مواد را داخل خمیر که شامل آرد، دارچین، شکر، عسل، روغن و گردوی خرد شده است مخلوط می‌کنیم.

سپس با کف دست خمیر را صاف می‌کنیم. زرده تخم مرغ و شیر را مخلوط می‌کنیم و با فرچه روی کلوچه‌ها می‌مالیم. فر را کمی قبل گرم و حرارت فر را ۱۹۰ درجه می‌کنیم و کلوچه‌ها را در سینی و در فر می‌گذاریم تا طلایی شود. می‌توان به جای گردو داخل کلوچه پودر نارگیل ریخت. آردی که برای این کلوچه استفاده می‌شود آرد سه صفرا یا آرد نان فانتزی است. پودر خمیر ترش که در این کلوچه استفاده می‌شود باید از نوع بسیار ریز باشد.

## کلوچه توت فرنگی

مواد لازم:

کره نرم شده	۳۰ گرم
پودر شکر	۲ قاشق سوپخوری
تخم مرغ	۱ عدد
آرد	۱/۵ پیمانه
بکینگ پودر	۱/۵ قاشق چایخوری
نمک	به اندازه سر سوزن
شیر	نصف پیمانه
توت فرنگی و خامه	به میزان لازم

طرز تهیه:

فر را با حرارت ۲۱۰ درجه فارنهایت روشن کرده و کف سینی فر را به روغن یا کره آب کرده آغشته کنید. کره (۳۰ گرم) و پودر شکر را با هم زن برقی آن قدر بزنید تا مخلوط پف کند. تخم مرغ را اضافه کنید و خوب هم بزنید.

آرد، بکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کرده و درون یک کاسه الک کنید. یک حفره وسط آرد ایجاد کرده و مخلوط کره و تخم مرغ و شیر را درون آن بریزید. مواد را به کمک یک چاقوی تیغه پهن کمی مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید. اگر خمیر سفت بود، کمی شیر اضافه کنید. روی تخته را کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن چند دقیقه ای ورز دهید تا نرم شود. خمیر را با وردنه به ضخامت ۲ سانتی متر باز کنید. ته لیوان یک قالب گرد تیزتر (به قطر ۵ سانتی متر) را به آرد آغشته کرده و خمیر را قالب بزنید و در سینی فر بچینید.

یک قاشق سوپخوری شیر درون کاسه ای کوچک بریزید. قلم مو را به این شیر آغشته کرده و روی خمیرها بمالید.

سپس کمی پودر شکر روی آن ها بپاشید. سینی را به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه داخل

فر قرار دهید تا کلوچه‌ها طلایی رنگ شوند. توت‌فرنگی‌ها را از وسط نصف کنید و خامه را کمی بزنید، پس از آنکه کلوچه‌ها سرد شد آن‌ها را از وسط به دو نیم کرده و با توت‌فرنگی و خامه سرو کنید.

## تعریف کیک:

کیک، یکی از انواع شیرینی‌هاست که جزو دسته‌ی غذاهای پخته طبقه‌بندی می‌شود. معمولاً در تهیه‌ی کیک‌ها، آرد ماده اصلی محسوب می‌شود. اما به علاوه آن از مواد شیرین‌کننده همچون شکر، تخم‌مرغ، نشاسته و یا گلوتن، کره، شیر، آب یا آب‌میوه، ادویه‌جات مختلف (باتوجه به نوع کیک) و همچنین ماده‌ای برای حجم دادن به خمیر مثل بکینگ پودر استفاده می‌شود.

در مراسم مختلف از کیک به عنوان دسر استفاده می‌کنند. بعضی جشن‌ها بدون کیک اصلاً معنی ندارد، از جمله جشن تولد و عروسی. در عروسی‌ها، عروس و داماد اولین کسانی هستند که باید کیک را بریده و بخورند. برای جشن‌های تولد، معمولاً کیک‌ها را با مواد رنگی مختلف تزیین می‌کنند و رویش شمع را قرار می‌دهند. کسی سالگرد تولدش است، پس از آرزو کردن، شمع‌ها را فوت می‌کند و پا به سن جدید می‌گذارد.

## روش‌های تهیه کیک

انواع کیک‌ها را با استفاده از روش‌های متفاوتی می‌پزند:

■ **روش تهیه کریم:** در این روش پیش از آن که سایر مواد را به کیک اضافه کنند، کره را با شکر آن قدر هم می‌زنند تا به شکل کریم دربیاید.

■ **آب شدن و مخلوط کردن:** در این روش، مواد خشک را با هم مخلوط نموده و سپس کره‌ی «ماده غذایی» آب شده و دیگر مایعات را به مواد خشک اضافه می‌کنند.

■ **مالیدن:** در این روش قبل از این که مایعات را به مواد کیک اضافه کنند، کره «ماده غذایی» جامد را داخل مواد خشک قرار می دهند و با مالش دادن این مواد با کره، کره «ماده غذایی» به تدریج ذوب می شود.

■ **همه با هم:** در این روش مواد خشک و روغن را داخل مخلوط کن می ریزند و شیر را به تدریج به آن اضافه می کنند.

■ **تهیه اسفنج:** تخم مرغ را با شکر آن قدر هم می زنیم تا سفت شده و از ظرف بیرون نریزد. سپس آرد را به آرامی به مواد اضافه می کنیم. در تهیه این نوع کیک، از بکینگ پودر و روغن استفاده نمی شود. تهیه کیک اسفنجی مهارت ویژه ای را می طلبد. پس از این که کیک پخت، از مخلوط سفیده تخم مرغ و خاکه قند و یا خامه زده شده برای تزئین آن استفاده می کنند. می توان از انواع میوه جات، مربا، ژله و کمپوت هم برای تزئین کیک استفاده نمود.

## کیک پرتقال

مواد لازم:

آرد سفید	۱ لیوان
تخم مرغ	۴ عدد
بکینگ پودر	۲ قاشق مرباخوری
وانیل	کمی
شکر	۱ لیوان
آب پرتقال	نصف لیوان
روغن	نصف لیوان

طرز تهیه:

شکر و روغن را با همزن به حدی می زنیم تا مایه یکدستی بدست بیاید. سپس زرده و سفیده تخم مرغها را از هم جدا می کنیم و زرده ها را داخل روغن و شکر می ریزیم

و مجدداً با همزن می‌زنیم تا مایه کشدار و کرم رنگی بدست آید. وانیل را نیز اضافه کرده و هم می‌زنیم. سفیده‌ها را جداگانه به حدی می‌زنیم تا سفت شوند و سپس داخل زرده‌ها می‌ریزیم و با قاشق آرام این دو را مخلوط می‌کنیم. بیکینگ پودر و آرد را هم مخلوط می‌کنیم.

آب پرتقال را داخل مواد بالا می‌ریزیم، آرد را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. فر را از قبل گرم کرده و کف قالب را چرب می‌کنیم و مایه را داخل قالب ریخته و به مدت یک ساعت در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا کیک بپزد و رنگش طلایی شود.

### کیک ساده

#### مواد لازم:

۱۵۰ گرم	آرد سفید
۱۵۰ گرم	شکر
۶ عدد	تخم مرغ
نصف قاشق چایخوری	وانیل

#### طرز تهیه:

آرد را به خوبی الک می‌کنیم. زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا می‌کنیم. سفیده را آن قدر می‌زنیم تا پف کند بعد نصف شکر را کم کم بدان اضافه کرده و هم می‌زنیم. زرده را با نصف دیگر شکر و وانیل می‌زنیم تا کاملاً "سفید و نسبتاً سفت شود. سفیده و زرده را با هم مخلوط می‌کنیم. آرد را یک بار دیگر روی این مخلوط الک کرده و هم می‌زنیم. این کار را باید به سرعت انجام دهید. توجه نمایید که در این مرحله مایه را زیاد به هم نزنید.

قالب دلخواه را به خوبی چرب کرده و به آن آرد می‌پاشیم. مایه را در قالب ریخته و در حرارت ۳۲۵ درجه فر به مدت یک ساعت قرار می‌دهیم، در این فاصله درب فر

را باز نکنید. اگر می خواهید بفهمید که کیک آماده است یا نه، بعد از یک ساعت یک چنگال در وسط کیک فرو کنید. اگر کیک به چنگال نچسبد، آماده است. وقتی کیک آماده شد، آن را بیرون آورده و می گذاریم تا سرد شود. بعد آن را در ظرف مورد نظر برگردانده و از قالب درمی آوریم.

## کیک سبوس

مواد لازم:

۱ لیوان	آرد سفید
۲ عدد	تخم مرغ
$\frac{3}{4}$ لیوان	شکر
۱ لیوان	شیر
۲ عدد	موز متوسط
خیلی کم	نمک
۱ قاشق چایخوری	دارچین
$\frac{1}{5}$ قاشق چایخوری	بیکینگ پودر
نصف لیوان	گردوی خرد شده
۱ لیوان	آرد سبوس دار
$\frac{1}{3}$ لیوان	روغن مایع

طرز تهیه:

آرد سبوس دار، آرد سفید، دارچین، بیکینگ پودر، نمک و دارچین را با هم مخلوط می کنیم و چند بار از الک رد می کنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. شیر و روغن را با هم مخلوط می کنیم و موزها را پوست کنده و له می کنیم و داخل شیر و روغن می ریزیم. تخم مرغها را در ظرفی جدا می شکنیم و با چنگال کمی می زنیم تا سفیده و زرده خوب با هم ترکیب شود و همراه شکر داخل موز و شیر و روغن می ریزیم و



کمی می‌زنیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط شوند. گردوی خرد شده را داخل مواد خشک مخلوط شده می‌ریزیم و مواد را به آرامی داخل شیر و روغن و موز و تخم مرغ می‌ریزیم و مواد را به آرامی هم می‌زنیم. برای این کیک از قالبهای کوچک کیک‌پزی استفاده می‌شود. باید داخل قالبها را کاغذ روغنی گذاشت و داخل آن را چرب کرده از مایه کیک داخل هر کدام از قالبها به اندازه دو قاشق غذاخوری مایه می‌ریزیم. اگر قالبها را بیش از اندازه پر کنیم کیک پس از پخته شدن پف می‌کند و از قالب خارج می‌شود. فر را از قبل گرم می‌کنیم. حرارت فر باید ۱۷۵ درجه سانتیگراد باشد. قالبها را داخل فر می‌چینیم و به مدت ۲۵ دقیقه در فر می‌بندیم. کیکها پس از این که سرد شدند باید از قالب به همراه کاغذهای زیرشان خارج شوند.

## کیک سیب

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم مرغ	۴ عدد
سیب متوسط	۲ عدد
بیکنینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
دارچین	۱ قاشق چایخوری
روغن مایع	نصف لیوان
پودر قند	۱ لیوان

طرز تهیه:

تخم مرغها را در ظرفی شکسته و با همزن سفیده و زرده را خوب هم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند. پودر قند را به تخم مرغها اضافه کرده و با همزن به حدی می‌زنیم تا تخم مرغها حالت کشی پیدا کرده و به رنگ کرم رنگ دربیاید و بعد روغن مایع را اضافه کرده و مجدداً می‌زنیم. آرد و بیکنینگ پودر و دارچین را با هم مخلوط می‌کنیم

و الک می‌کنیم تا مواد خوب با هم مخلوط شوند. مواد را داخل تخم‌مرغها می‌ریزیم و با یک قاشق به آرامی مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. سیب‌ها را پوست گرفته و به شکل پره‌های نازکی برش می‌زنیم. کف قالب را چرب کرده و کمی آرد می‌پاشیم. برشهای سیب را کف قالب می‌چینیم تا کاملاً کف قالب را بپوشانند. سپس نیمی از مایه را روی سیب‌ها می‌ریزیم و دوباره باقیمانده سیب‌ها را روی مایه کیک می‌چینیم و باقی مایه کیک را روی آنها می‌ریزیم تا روی سیبها کاملاً با مایه کیک پوشیده شود. قالب کیک را داخل فر که از قبل روی ۱۷۰ درجه سانتیگراد گذاشته و گرم کرده‌ایم، می‌گذاریم و به مدت سه ربع زمان می‌دهیم تا کیک بپزد. بعد از سه ربع کیک را درآورده و می‌گذاریم کمی سرد شود و قالب را برمی‌گردانیم. این کیک را می‌توان به شکل ساده یا به همراه پودر قند که روی کیک پاشیده‌ایم سرو نمود. (تصویر صفحه ۷۲۵).

### نوع دیگر کیک ساده

مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
تخم مرغ	۷ عدد
یک‌کینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
وانیل	کمی
شکر	۱ لیوان
پودر کاکائو	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم‌مرغها را از هم جدا می‌کنیم. زرده‌ها را با شکر و وانیل به حدی می‌زنیم تا مایه کشدار و یکدستی پیدا کنیم. سفیده‌ها را هم جداگانه به حدی می‌زنیم تا سفت شوند. زرده و سفیده را با هم مخلوط می‌کنیم و آرام هم می‌زنیم.

بیکینگ پودر و پودر کاکائو و آرد را با هم مخلوط می‌کنیم و به آرامی به زرده و سفیده اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. قالب را چرب کرده و مواد را داخل قالب می‌ریزیم. فر را که از قبل گرم کرده‌ایم در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را به مدت یک ساعت می‌گذاریم تا کیک بپزد و طلایی شود. می‌توان پودر کاکائو را همزمان با زرده و شکر اضافه کرد تا رنگ کیک قهوه‌ای شود.

### کیک صبحانه

مواد لازم:

۱۰۰ گرم	کره ی نرم شده
۱۰۰ گرم	شکر
۲ عدد	تخم مرغ
۵۰ میلی لیتر	شیر
۲۰۰ گرم	آرد
۱ قاشق مرباخوری	بکینگ پودر
نصف قاشق مرباخوری	وانیل
۱ قاشق سوپخوری	پودر کاکائو

طرز تهیه:

فر را ۱۵ دقیقه قبل از پخت روشن کرده و در دمای ۲۰۰ درجه ی سانتیگراد گرم می‌کنیم. کره و شکر را با هم زن می‌زنیم تا زمانی که تغییر رنگ پیدا کند. زرده ها و سفیده های تخم مرغ را جدا می‌کنیم. زرده های تخم مرغ را به کره و شکر اضافه کرده و با هم زن می‌زنیم. شیر را کم کم به مواد افزوده و به هم زدن ادامه می‌دهیم. آرد و بکینگ پودر را با هم مخلوط کرده، به مواد اضافه می‌کنیم و دوباره با هم زن می‌زنیم. سفیده ها را خوب می‌زنیم تا پف کند. مخلوط کره و شکر را دو قسمت کرده، وانیل و نیمی از سفیده ها را به یک قسمت از آن اضافه می‌کنیم. نیمی دیگر از سفیده ها را

با پودر کاکائو و قسمت دیگری از مواد مخلوط می‌کنیم و به آرامی هم می‌زنیم. قالب مستطیل شکلی در ابعاد  $۱۸ \times ۹$  را انتخاب کرده و از مواد سفیدرنگ در آن می‌ریزیم. مواد کاکائویی را روی مخلوط قبلی ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه داخل فر می‌گذاریم. بعد از گذشت این مدت، دمای فر به  $۱۸۰$  درجه‌ی سانتی‌گراد می‌رسانیم و به مدت ۲۵ دقیقه کیک را می‌پزیم.

### کیک کاکائویی

مواد لازم:

۲ لیوان	آرد
۵ عدد	تخم مرغ
نصف لیوان	شیر
۱/۵ لیوان	شکر
۲ قاشق غذاخوری	پودر کاکائو
۱ قاشق چایخوری	یکینگ پودر
کمی	وانیل
نصف لیوان	روغن جامد

طرز تهیه:

تخم مرغها را شکسته و زرده و سفیده را از هم جدا می‌کنیم. سفیده‌ها را با همزن کمی می‌زنیم تا حالت پفی پیدا کند و سپس نیمی از شکر را داخل آن ریخته و دوباره با همزن می‌زنیم تا سفیده‌ها کاملاً سفت شده و از ظرف جدا نشود. روغن را با همزن می‌زنیم تا نرم شود و سپس باقیمانده شکر را همراه با وانیل داخل روغن ریخته و با همزن می‌زنیم تا روغن کرم رنگ شود. سپس زرده‌ها را تک تک داخل روغن و شکر و وانیل می‌ریزیم و با همزن تا حدی می‌زنیم که زرده‌ها و روغن به رنگ سفید و کشی دربیاید. سپس مواد کاکائو را داخل روغن و زرده می‌ریزیم و

می‌زنیم تا پودر کاکائو با تمام مواد مخلوط شود. تمام مواد را داخل سفیده زده شده به آرامی می‌ریزیم و با یک قاشق به آرامی مواد را مخلوط می‌کنیم و سپس شیر را آرام آرام از گوشه ظرف داخل مواد می‌ریزیم و مواد را با یک قاشق با هم مخلوط می‌کنیم. آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط می‌کنیم و از یک الک ریز چند بار رد می‌کنیم و داخل مواد بالا می‌ریزیم و مواد را با قاشق خوب با هم مخلوط می‌کنیم و در یک قالب که قبلاً کف آن را چرب کرده و آرد پاشیده‌ایم می‌ریزیم. فر را از قبل به مدت بیست دقیقه با حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم می‌کنیم و سپس قالب را به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار می‌دهیم تا بپزد. سپس از فر خارج کرده و می‌گذاریم سرد شود و از قالب کیک خارج می‌کنیم.

## کیک کشمش

مواد لازم:

۲ لیوان	آرد
۲ عدد	تخم مرغ
کمی	وانیل
۱/۵ قاشق چایخوری	بیکینگ پودر
۲ قاشق غذاخوری	رنده پوست پرتقال
۱ لیوان	شکر
نصف لیوان	شیر
نصف لیوان	کشمش
نصف لیوان	روغن مایع

طرز تهیه:

روغن و شکر را با همزن به حدی می‌زنیم تا مواد به رنگ کرم و حالت کشی دربیاید. تخم مرغها را یکی یکی داخل روغن و شکر می‌شکنیم و با همزن به قدری می‌زنیم

تا روی مواد کف کند. رنده پوست پرتقال و شیر را هم اضافه می‌کنیم و مجدداً کمی می‌زنیم. کشمش، آرد، بکینگ پودر و وانیل را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مایه بالا می‌ریزیم و به آرامی با قاشق هم می‌زنیم تا مواد با هم مخلوط شوند. کف قالب را چرب کرده، فر را از قبل گرم می‌کنیم و سپس قالب را به مدت نیم ساعت در حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد. پس از پخت و خارج کردن قالب از فر، می‌گذاریم قالب سرد شود و سپس کیک را از قالب خارج می‌کنیم.

### کیک کشمش و گردویی

مواد لازم:

۱ لیوان	آرد سفید
۶ عدد	تخم مرغ
۱/۵ قاشق چایخوری	بیکینگ پودر
کمی	وانیل
۱ لیوان	شکر
۳ قاشق غذاخوری	کشمش سیاه
نصف لیوان	گردوی خرد شده
۶ قاشق چایخوری	کره

طرز تهیه:

زرده و سفیده تخم مرغها را از هم جدا کرده و سفیده‌ها را به حدی می‌زنیم که سفت شود. کره را با همزن می‌زنیم تا نرم شود. سپس زرده‌ها را یکی یکی داخل کره ریخته و به هم زدن ادامه می‌دهیم وقتی خوب مخلوط شد وانیل و شکر را هم اضافه کرده و می‌زنیم تا به شکل کرم و حالت کشی دربیاید. سپس سفیده‌های زده شده را به زرده اضافه می‌کنیم. و با قاشق آرام از یک طرف هم می‌زنیم. سپس آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کرده و گردو و کشمش را هم اضافه می‌کنیم و همه را داخل

سفیده و زرده ریخته و با قاشق کمی هم می‌زنیم. قالب را چرب می‌کنیم و آرد می‌پاشیم. فر را که از قبل گرم کرده در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را به مدت یک ساعت داخل فر می‌گذاریم تا بپزد. پس از یک ساعت قالب را درآورده می‌گذاریم سرد شود و کیک را از قالب خارج می‌کنیم.

## کیک ماست

### مواد لازم:

۲ لیوان	آرد سفید
۴ عدد	تخم مرغ
۱/۵ قاشق مرباخوری	بیکنگ پودر
کمی	وانیل
۱/۵ لیوان	شکر
۱ لیوان	ماست آب گرفته
نصف لیوان	روغن

### طرز تهیه:

سفیده و زرده تخم مرغ را از هم جدا می‌کنیم. شکر و روغن را به حدی می‌زنیم تا رنگ کرم پیدا کند. سپس زرده‌ها و وانیل را اضافه کرده و بحدی می‌زنیم تا مایه کشدار شود. سفیده‌ها را جداگانه به حدی می‌زنیم که سفت شوند. بیکنگ پودر را با ماست مخلوط کرده و داخل زرده و روغن و شکر می‌ریزیم و سپس به آرامی سفیده را اضافه می‌کنیم و با قاشق و از یک جهت زرده و سفیده را مخلوط می‌کنیم. سپس آرد را اضافه می‌کنیم و مایه را مجدداً به آرامی مخلوط می‌کنیم. کف قالب را چرب کرده و مایه را داخل قالب می‌ریزیم. فر را که از قبل گرم کرده‌ایم در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم و قالب را به مدت یک ساعت داخل فر می‌گذاریم تا کیک بپزد و طلایی شود.

## کیک موزی

مواد لازم:

۲ لیوان	آرد
۳ عدد	تخم مرغ
نصف لیوان	شیر
۱/۵ لیوان	شکر
کمی	وانیل
۲ قاشق چایخوری	بیکنینگ پودر
۳ قاشق غذاخوری	گردوی خرد شده
۲ عدد	موز متوسط
نصف لیوان	روغن مایع

طرز تهیه:

روغن و شکر را به حدی می‌زنیم تا به رنگ کرم دربیاید. سپس تخم مرغها را یکی یکی داخل روغن و شکر می‌شکنیم، وانیل را هم اضافه می‌کنیم. به حدی می‌زنیم تا رنگ مایه به رنگ کرم دربیاید و مایه حالت کشی پیدا کند. شیر و موز خرد شده را داخل مایه می‌ریزیم، گردوی خرد شده و آرد و بیکنینگ پودر را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل مایه می‌ریزیم و خوب مواد را با قاشق با هم مخلوط می‌کنیم. فر را از قبل گرم می‌کنیم، داخل قالب را چرب می‌کنیم و آرد می‌پاشیم و مایه را داخل قالب ریخته و به مدت ۴۰ دقیقه در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا کیک بپزد.



## کیک هویج

## مواد لازم:

۲ لیوان	آرد سفید
۵ عدد	تخم مرغ
کمی	وانیل
۱ قاشق چایخوری	بیکنینگ پودر
نصف قاشق چایخوری	دارچین
۱/۵ لیوان	شکر
۲ لیوان	شیر
نصف لیوان	گردوی خرد شده
نصف لیوان	هویج رنده شده
نصف لیوان	روغن مایع

## طرز تهیه:

تخم مرغها را در ظرفی می شکنیم و کمی با همزن می زنیم و سپس به آرامی وانیل و شکر را داخل تخم مرغها می ریزیم و مجدداً با همزن مواد را می زنیم تا مواد به رنگ کرم و حالت کشی پیدا کند. روغن مایع و شیر را هم به آرامی داخل مواد می ریزیم و به آرامی همه را با هم می زنیم.

مواد خشک را باید با هم مخلوط کرد. دارچین، آرد سفید و بیکنینگ پودر را خوب با هم مخلوط می کنیم و آرام آرام داخل مایه بالا می ریزیم و با یک قاشق مواد را با هم مخلوط می کنیم. گردوی خرد شده و هویج رنده شده را به مواد بالا اضافه می کنیم و کمی هم می زنیم. کف قالب را چرب کرده و آرد می پاشیم. فر را از قبل گرم می کنیم و سپس قالب را به مدت ۴۵ دقیقه در حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد می گذاریم تا کیک بپزد.

## گوش فیل

مواد لازم:

تخم مرغ	۲ عدد
ماست	نصف فنجان
روغن جامد	۱ قاشق سوپخوری
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
آرد	به میزان لازم
پودر قند	۱ لیوان
آب	نصف لیوان

طرز تهیه:

در ظرف گودی ماست و تخم مرغ و بکینگ پودر را خوب به هم می زنیم و روغن را اضافه کرده و آرد را کم کم اضافه می کنیم تا خمیر صاف و یک دستی تهیه شود. سپس آن را چند قسمت کرده و چانه می گیریم و روی خمیر را با نایلون می پوشانیم تا سطح خمیر خشک نشود و جا بیفتد.

بعد از یکی دو ساعت هر یک از خمیرها را با وردنه روی میز به قطر ۲ میلی متر پهن کرده و با قالب گردی خمیر را به صورت دایره قالب می زنیم. سپس یک طرف دایره را جمع کرده و در روغن داغ سرخ می کنیم. سپس روی آن ها پودر قند می پاشیم و در ظرف می چینیم. ضمناً اگر بخواهیم با شربت گوش فیل را شیرین کنیم، شکر را در آب حل کرده و روی حرارت می گذاریم تا قوام بیاید و بعد از سرد شدن گوش فیل را در شربت غلظانده و در ظرف می چینیم.

**نکاتی در مورد تهیه گوش فیل:**

■ در صورتی که بخواهید روی گوش فیل پودر شکر بپاشید، در این صورت قطر خمیر را کمی نازک تر کنید.

■ گوش فیل را می‌توانیم به شکل‌های مختلفی مانند مربع، پاپیونی و برگ هم دریاوریم.

■ اگر روغن گوش فیل سرد باشد، خمیر پف نخواهد کرد.

■ اگر شربت رقیق باشد، گوش فیل زود نرم و بیات می‌شود.

## لوز قندی

### مواد لازم:

آرد سفید	$\frac{1}{3}$ لیوان
تخم مرغ	۱ عدد
شیر	۵ قاشق سوپخوری
وانیل	کمی
پودر قند	$\frac{1}{5}$ پیمانه
پودر هل	مقدار کم
نمک	نصف قاشق چایخوری
کره	$\frac{1}{5}$ لیوان

### طرز تهیه:

پودر قند را همراه کره تا حدی می‌زنیم که سفید شود. تخم مرغ را همراه وانیل به کره و پودر قند اضافه می‌کنیم و با همزن می‌زنیم تا مایه‌ای صاف و یکدست داشته باشیم. نمک و شیر را نیز اضافه کرده و مجدداً می‌زنیم. سپس آرد را به تدریج اضافه کرده و با دست ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نچسبد. خمیر بدست آمده را با وردنه باز می‌کنیم و با هر قالبی به هر شکلی که خواستیم روی خمیر را قالب می‌زنیم. روغن را روی حرارت گذاشته تا داغ شود. سپس خمیرها را در روغن انداخته تا سرخ شوند و رنگ شیرینی‌ها طلایی شود. بعد می‌گذاریم شیرینی‌ها سرد شوند و در پودر قند و کمی هل می‌غلطانیم.

## باقلاوا

## مواد لازم:

به میزان لازم	پودر پسته و پودر نارگیل
۴ لیوان	آرد
۷ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق چایخوری	بیکنینگ پودر
$\frac{1}{4}$ لیوان	زعفران آب کرده
$\frac{1}{5}$ لیوان	شکر
۱ لیوان	ماست
$\frac{1}{4}$ لیوان	روغن
	شربت باقلوا:
۵ لیوان	شکر
۵ لیوان	گلاب

## طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را شکسته و یکی از زرده‌ها را کنار گذاشته و بقیه را با همزن به قدری می‌زنیم که سفید رنگ شود. سپس شکر را ریخته و مجدداً می‌زنیم تا شکر کاملاً در تخم مرغ‌ها حل شود. بعد زعفران آب زده، روغن و ماست را به مواد بالا اضافه کرده و خوب می‌زنیم تا کاملاً با هم مخلوط شوند.

آرد با بیکنینگ پودر با هم مخلوط کرده و آرام آرام داخل مواد بالا می‌ریزیم و با قاشق مواد را آرام با هم مخلوط می‌کنیم.

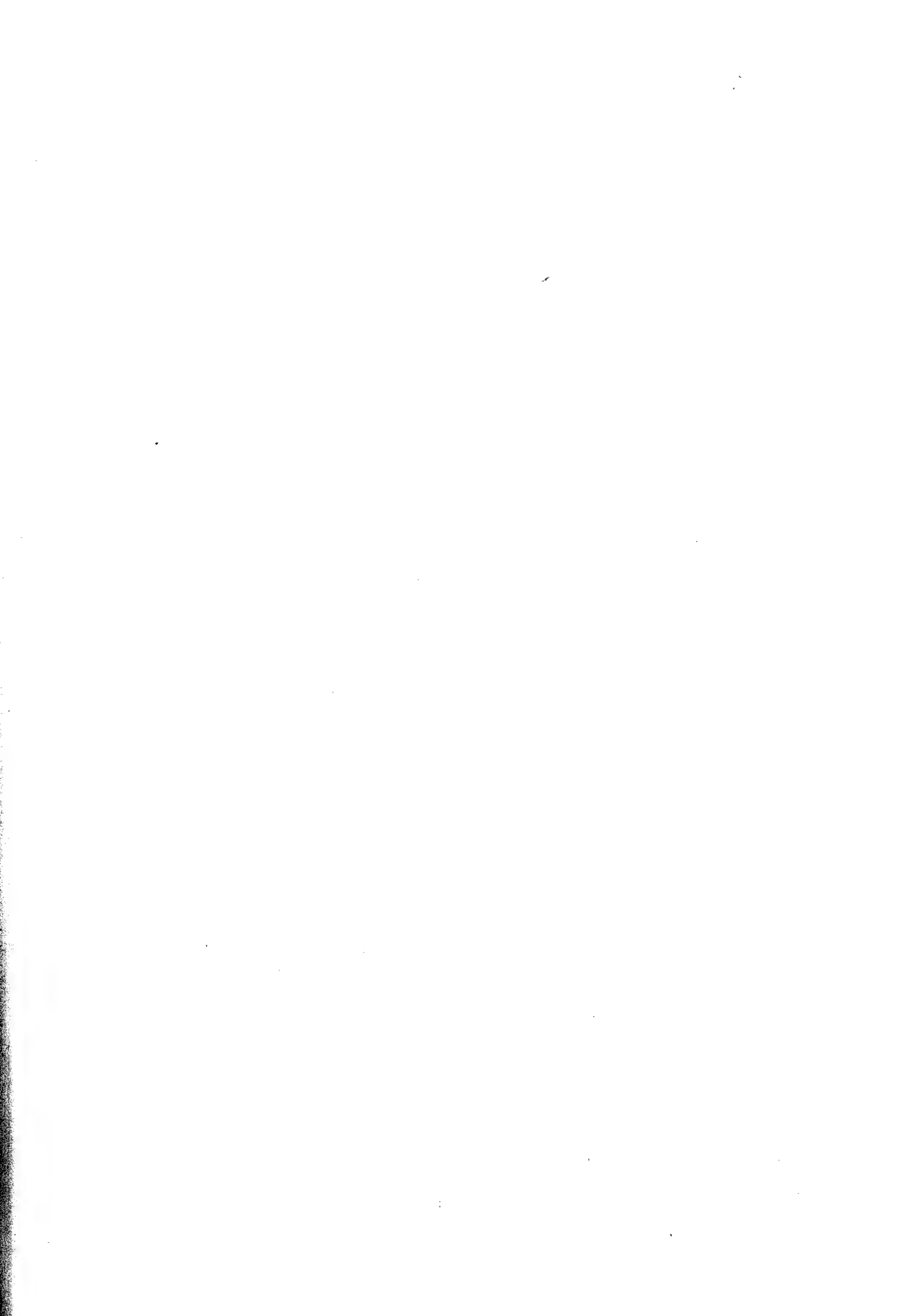
ته قالب را چرب کرده و مواد بالا را داخل قالب می‌ریزیم و با کف قاشق مواد را صاف می‌کنیم. یک عدد زرده کنار گذاشته را کاملاً زده و با برس روی مواد می‌مالیم و فورا که از قبل گرم کرده‌ایم روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را در طبقه وسط فر می‌گذاریم تا شیرینی طلایی شود و وقتی چنگال را داخل

شیرینی کردیم مواد به چنگال نچسبد. گلاب و شکر را با هم مخلوط کرده و می‌گذاریم روی حرارت تا بجوشد.

وقتی باقلوا پخت از فر خارج می‌کنیم و شربت داغ را روی باقلوای داغ ریخته و می‌گذاریم شیرینی یک ساعت بماند تا شربت کاملاً جذب شیرینی شود. سپس با یک چاقو نوک تیز و باریک شیرینی‌ها را به شکل لوزی برش می‌دهیم. می‌توان روی باقلواها را با پودر پسته و پودر نارگیل تزئین کرد.



انواع نان





## نان برشی سفید

مواد لازم:

۳ پیمانه	آرد سفید گندم
۱ پیمانه	آب ولرم
۱ قاشق چایخوری	نمک
۱ قاشق غذاخوری	روغن جامد
۱ قاشق چایخوری	شکر
۲ قاشق غذاخوری	خمیرمایه

طرز تهیه:

خمیرمایه و شکر را در نصف پیمانه آب ولرم بریزید و هم بزنید و در جای گرم قرار دهید. نمک، روغن، آرد را به خمیرمایه اضافه کنید و ورز دهید تا خمیر نرم شده و به دست نچسبد. خمیر را به صورت گلوله کرده و اطراف آن را چرب کنید و در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. قالب دیواره بلندی را انتخاب کنید و چرب کنید خمیر را در قالب قرار داده و با برس روی آن را چرب کنید. قالب را در فر ۴۰۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید. نان را از فر خارج کرده و نازک نان را برش بزنید.

## نان برنجی (رشتی)

مواد لازم:

۱ کیلو	برنج صدری یا بی نام
به میزان لازم	آب

## آرد گندم

## به میزان لازم

## طرز تهیه:

یکی از نان‌های خانگی در رشت که در ماه رمضان طرفدار زیادی دارد نان برنجی است. برای تهیه نان برنجی مقدار برنج صدری یا بی‌نام داده شده را در یک «تیان» (دیگ) خیس می‌کنند. پس از ساعتی برنج را از آب درآورده در مجمعه‌ای می‌ریزند تا دو نیم شود. برنج دو نیم را با آسیاب دستی آرد کرده، خمیر می‌کنند و به این خمیر «کراته» می‌گویند.

تیان دیگری را پُر از آب کرده روی اجاق می‌گذارند و خمیر را هم چانه چانه کرده روی تخته‌ای پهن می‌کنند و در آب جوش می‌اندازند تا بپزد. خمیر پخته را در مجمعه‌ای می‌ریزند و ورز می‌دهند. به این خمیر پخته «لاسو» می‌گویند. مقداری آرد گندم به لاسو می‌افزایند و آن را چانه چانه می‌کنند. آنگاه دو نفر روبروی هم پشت تخته نان‌پزی یا «نان‌کار» می‌نشینند و با چوبی به نام «نان‌چو» چانه‌های خمیر را به شکل لوزی پهن می‌کنند و در تنور می‌پزند. با خمیر لاسو چند نوع نان دیگر هم درست می‌کنند از جمله نان «لوله کش» که تا یک ماه هم می‌شود نگهداری کرد، نان «لاکو» که به آن مغز گردو، زیره و شکر می‌زنند و نان «گندمین» که بر روی تابه گلی به نام «گمچ» می‌پزند.

## نان بیگل

## مواد لازم:

۱ عدد	تخم مرغ
۲ پیمانه	آرد
نصف پیمانه	آب
۲ قاشق مرباخوری	یکپینگ پودر
به میزان لازم	کنجد یا سیاه دانه

## نمک

## ۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

بیکنگ پودر را در آب حل کرده نمک و تخم مرغ را به آن اضافه کنید. آرد را به مواد اضافه کنید و ورز دهید تا نرم شده و به دست نچسبد. خمیر را در نایلون قرار داده و به مدت ۴۵ دقیقه کنار بگذارید. خمیر را با وردنه به ضخامت ۱/۵ سانتی متر پهن کرده و به شکل دایره قالب بزنید. و وسط خمیر را سوراخ کرده و در سینی چرب شده قرار داده و روی خمیر را آب و نمک حل شده بمالید کنگد و سیاه دانه را روی نان بپاشید و در فر، با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.

## نان پایبونی

## مواد لازم:

۲ قاشق چایخوری	شکر
۲ قاشق مرباخوری	نمک
۴ پیمانه	آرد
۲ پیمانه	آب ولرم
۱ عدد	تخم مرغ
۳ قاشق مرباخوری	خمیرمایه

## طرز تهیه:

خمیرمایه را با کمی شکر و نصف آب ولرم حل کرده و در جای گرم قرار دهید. نصف دیگر آب ولرم را در ظرف مناسب ریخته، نمک را به آن اضافه کرده و آرد را به تدریج اضافه کنید و با دست ورز دهید تا نرم و یکدست شود. خمیر را در نایلون قرار داده و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید. خمیر آماده را ورز دهید و از آن گلوله هایی به اندازه نارنگی بردارید و لوله کرده و به شکل پایبون در

آورید و در سینی چرب شده با فاصله قرار داده و روی نان‌ها را با برس مخلوطی از نمک تخم‌مرغ زده شده بمالید و در فر، با حرارت ۳۷۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.

## نان پاکتی

مواد لازم:

آرد	۳ پیمانه
آب ولرم	۱ پیمانه
کنجد	نصف پیمانه
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

خمیرمایه، نمک و شکر را در آب ولرم حل کرده و در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. روغن را با بقیه مواد به خمیرمایه اضافه کرده و در آخر آرد را به تدریج اضافه کرده و ورز دهید تا خمیر نرم شده و به دست نچسبد. آن را در جای گرم به مدت ۲ ساعت قرار داده تا ور بیاید. از خمیر به اندازه یک نارنگی انتخاب کرده و مانند نان همبرگری شکل داده و با برس مخلوط از آرد و آب را روی آن بمالید و روی آن کنجد پاشیده و در سینی چرب شده قرار داده و مواد را در فر با حرارت ۴۵۰ درجه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید.

## نان جو

## مواد لازم:

۲ پیمانه	آرد جو با سبوس
۴ پیمانه	آرد سفید گندم
$\frac{1}{4}$ پیمانه	کاکائو
۳ پیمانه	آب ولرم
۶ قاشق مرباخوری	خمیر مایه
۲ قاشق چایخوری	نمک
۳ قاشق چایخوری	شکر
۲ قاشق غذاخوری	روغن
۱ قاشق مرباخوری	زیره

## طرز تهیه:

خمیر مایه را با شکر و آب ولرم مخلوط کرده و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید. بقیه آب ولرم، نمک، آرد جو، زیره، روغن، کاکائو را به آن اضافه کنید و آرد سفید را به تدریج اضافه کرده و ورز دهید. خمیر را به مدت ۲۰ دقیقه در جای گرم قرار دهید. سپس خمیر آماده را مالش داده و قالب مورد نظر را آماده کرده و نصف قالب را خمیر ریخته و به مدت ۲ ساعت کنار بگذارید تا ور بیاید. فر را داغ کرده و قالب نان را در طبقه بالائی فر قرار دهید (با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ دقیقه).

## نان فامه‌ای

مواد لازم:

آرد	۲۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ تا ۵ عدد
روغن	۲ قاشق سوپخوری
آب	۱/۵ لیوان
شکر	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری
نمک	نصف قاشق چایخوری
پودر قند	$\frac{2}{3}$ فنجان
خامه	۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

آب، نمک، شکر و روغن را در قابلمه کوچکی ریخته و آن را روی حرارت ملایم اجاق قرار می‌دهیم تا جوش بیاید. سپس آرد را یک‌دفعه در آب در حال جوش می‌ریزیم و با قاشق چوبی مرتب به هم می‌زنیم تا خمیر به صورت توبی در وسط ظرف قرار گیرد. بعد آن را از روی حرارت برمی‌داریم و خمیر را به دیواره ظرف می‌چسبانیم تا کمی خنک شود. خمیر را در ظرف بزرگ‌تری ریخته و تخم مرغ‌ها را به تدریج اضافه می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم تا خمیر نرم و لطیفی به دست آید. سینی فر را چرب کرده و خمیر را در قیف ماسوره دار نسبتاً بزرگی می‌ریزیم و خمیر را به شکل گرد بزرگ یا کوچک در سینی فر قرار می‌دهیم و آن را در طبقه بالای پنجره فر با درجه حرارت ۴۰۰ به مدت ۳۰-۲۵ دقیقه قرار می‌دهیم تا نان‌ها پف کرده و طلایی شوند. خامه را با وانیل و پودر قند آماده می‌کنیم و پس از خنک شدن نان‌ها درون آن‌ها را به وسیله قیف پُر می‌کنیم (تصویر صفحه ۷۲۶).

## نان فرما

مواد لازم:

آرد	۲ لیوان
تخم مرغ	۲ عدد
خرمای خرد شده	به دلخواه
بیکنینگ پودر	۱/۵ قاشق مرباخوری
شکر	نصف لیوان
شیر	۱ لیوان
نمک	کمی
روغن آب شده	¼ لیوان

طرز تهیه:

ابتدا تخم مرغها را به حدی می‌زنیم تا سفیده و زرده کاملاً با هم مخلوط شوند. سپس شیر و روغن را اضافه کرده و کمی می‌زنیم تا همه خوب با هم مخلوط شوند. نمک و آرد و بیکنینگ پودر را مخلوط کرده و به همراه خرماها که هسته و پوست آن را گرفته‌ایم و خرد کرده‌ایم، به همراه آرد داخل مواد بالا می‌ریزیم و شکر را هم اضافه کرده و طوری مواد را مخلوط می‌کنیم تا آنها گلوله نشود. کف قالب را چرب کرده و خمیر را داخل قالب می‌ریزیم.

فراکه از قبل گرم کرده‌ایم در حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم و قالب را به مدت یک ساعت داخل فر می‌گذاریم تا نان بپزد.

## نان ساندویچی

مواد لازم:

آرد	۴ پیمانه
آب	۲ پیمانه
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری
کره یا روغن	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

۱ پیمانه آب ولرم را در ظرف مناسب ریخته خمیرمایه و شکر را در آن حل کنید. ظرف را در جای گرم قرار دهید تا روی مایه کف کرده و سفید شود. روغن، نمک، آرد و آب را در خمیرمایه ریخته و ورز دهید. مجدداً در جای گرم قرار داده تا خمیر ور بیاید.

سپس سینی فر را چرب کرده و از خمیر گلوله‌هایی به اندازه نارنگی بردارید و در سینی قرار دهید سپس سینی را در فر، با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۵ دقیقه قرار دهید تا روی نان‌ها طلایی شود، سپس از فر خارج کرده و بلافاصله روی آنها را با برس چرب کنید.

## نان سیب‌زمینی با گردو و دارچین

مواد لازم:

سیب‌زمینی	۱ عدد
بودر دارچین	نصف قاشق چایخوری



حدود ۴۵۰ گرم	آرد سفید
۱ قاشق مرباخوری	پودر خمیر ترش
۵۰ گرم	گردوی خرد شده
$1\frac{1}{4}$ لیوان	شیر گرم
به میزان لازم	نمک و فلفل

**طرز تهیه:**

سیب زمینی را با پوست بپزید. سپس پوست آن را گرفته و رنده کنید. در ظرفی آرد، دارچین، پودر خمیر ترش، نمک و فلفل را مخلوط کنید. سپس سیب زمینی رنده شده را با بقیه مواد خشک و مغز گردو مخلوط کنید. وسط آرد را باز کرده، شیر را افزوده و خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه ورز دهید. خمیر آماده شده را در ظرفی گذاشته، روی آن را با پارچه مرطوب بپوشانید و به مدت یک ساعت در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دو برابر شود. خمیر را دوباره ورز دهید، اگر چسبندگی داشت کمی آرد بیافزایید. سپس آن را در قالبی با ظرفیت ۹۰۰ گرم که از قبل چرب شده، قرار دهید. روی آن را با حوله پوشانده، دوباره در جای گرمی بگذارید تا حجم آن دو برابر شود. فر را در حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت یا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. نان را در طبقه وسط فر به مدت حدود ۳۵ دقیقه بپزید.

**نکات تغذیه‌ای:**

این نان حاوی مواد آنتی اکسیدان است که از بروز سرطان پیشگیری می‌کند.

**نان شیرمال (۱)****مواد لازم:**

۴ لیوان

آرد سفید

۲ عدد	تخم مرغ
کمی	وانیل
$\frac{2}{3}$ لیوان	شکر
کمی	نمک
۵ قاشق غذاخوری	کره
۲ قاشق مرباخوری	خمیر مایه
۱ لیوان	شیر

## طرز تهیه:

خمیر مایه را با آرد و نمک با هم مخلوط کرده و به شکل کوه آرد درست می‌کنیم و وسط آرد را گود می‌کنیم. سپس یک عدد تخم مرغ، کره، شکر، کمی وانیل و شیر را داخل آن ریخته و شروع به مخلوط کردن مواد و ورز دادن آنها می‌کنیم. سپس خمیر را به مدت یک ساعت در دمای اتاق در حالی که روی آن را پوشانده ایم می‌گذاریم تا خمیر عمل آید. می‌توان این خمیر را به شکل بیضی یا به هر شکلی که خواستیم دریاوریم و زرده یک تخم مرغ را روی خمیر می‌مالیم و دوباره به مدت یک ربع می‌گذاریم خمیر در این حالت بماند. فر را از قبل گرم کرده و سپس خمیر را به مدت نیم ساعت در حرارت ۲۲۰ درجه می‌گذاریم تا نان بپزد و روی آن طلایی شود.

## نان شیرمال (۲)

مواد لازم:

۱ پیمانه	آب ولرم
۱ پیمانه	شیر
۱ پیمانه	شکر
۱ پیمانه	کره یا روغن

۱ پیمانه	کشمش پلوئی
۱ پیمانه	مغز گردو
۱ قاشق چایخوری	نمک
۴ عدد	تخم مرغ
۵ پیمانه	آرد
۴ عدد	زرده تخم مرغ
۱ قاشق چایخوری	زعفران سائیده
۶ قاشق غذاخوری	خمیرمایه

#### طرز تهیه:

خمیرمایه را با مقداری شکر و نصف آب ولرم حل کرده و در جای گرم قرار دهید. سپس ظرفی را آماده کرده و به ترتیب ۳ عدد تخم مرغ زده شده، آب ولرم، نمک، شکر، روغن یا کره، شیر، کشمش و گردو را در آن طرف بریزید و خمیرمایه ورآمده را اضافه کرده و ورز دهید.

آرد را به تدریج اضافه کرده و ورز دهید تا خمیر نرم صاف شود. خمیر را در نایلون قرار داده و در جای گرم بگذارید تا ور بیاید. (به مدت ۲ ساعت) خمیر را با وردنه به ضخامت ۲ سانتیمتر پهن کنید و در سینی و با فاصله بچینید و روی نان ها را با برس از مخلوط ۱ عدد زرده تخم مرغ و کمی شکر و زعفران آب کرده بمالید. سینی را در فر، با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۵ دقیقه قرار دهید.

### نان شیرمال ترکی

#### مواد لازم:

۶ - ۵ فنجان

آرد

$\frac{2}{3}$  فنجان

روغن

زرده تخم مرغ	۳ عدد
شیر	۱ فنجان
شکر	$\frac{2}{3}$ فنجان
مایع خمیر	۱ قاشق سوپخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
آب ولرم	به میزان لازم
زنجبیل	۱ قاشق چایخوری برای تزیین
کنجد	$\frac{1}{3}$ فنجان
کره	۵۰ گرم

## طرز تهیه:

مایع خمیر و یک قاشق مرباخوری از شکر را در شیر گرم حل کرده و می گذاریم تا کاملاً پف کند. آرد را در ظرف بزرگی ریخته و روغن، نمک، شکر، ۲ عدد زرده تخم مرغ و در صورت تمایل زنجبیل را هم به آن افزوده و آب را به تدریج به آن اضافه کرده و مخلوط را خوب هم می زنیم که خمیر به دست آمده نرم باشد. ۵ یا ۶ دقیقه خمیر را خوب ورز داده و آن را به ۴ یا ۶ قسمت مساوی تقسیم و گلوله، گلوله می کنیم. روی خمیر را می پوشانیم، تا جا بیفتد. سپس سینی فر را کمی چرب کرده و با وردنه هر یک از گلوله ها را به قطر یک و نیم سانتی متر پهن و به شکل بیضی درمی آوریم. آن را در سینی فر قرار داده و با قالب گرد روی خمیر را نقش می دهیم. کنجد و زرده ی ۱ تخم مرغ را مخلوط کرده و روی خمیر می مالیم سینی را در وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه گذاشته، تا نان پخته و طلایی شود.

سپس سینی را از فر خارج کرده، نان را بگذارید کمی سرد شود، بعد روی آن کمی شیر می پاشیم و کره می مالیم که نان براق و نرم شود. نان ها را دو به دو از پشت به هم می چسبانیم و در داخل نایلون می گذاریم، تا خشک نشوند. این نوع نان بیشتر در استان خراسان متداول است.

## نان صبحانه

## مواد لازم:

آرد	۱ لیوان
تخم مرغ	۲ عدد
مایه خمیر	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	کمی
شکر	۳ قاشق غذاخوری
نمک	کمی
کشمش	۱ قاشق غذاخوری
کره	۳ قاشق غذاخوری
آب ولرم	به میزان لازم

## طرز تهیه:

نصف استکان آب ولرم را با مایه خمیر و شکر و نمک با هم مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم و می‌گذاریم مایه خمیر ده دقیقه بماند. آرد را به شکل گُره روی تخته درست کرده و وسط آن را باز می‌کنیم و یک عدد از تخم مرغها را به همراه کره آب شده، مایه خمیر و وانیل داخل آن ریخته و شروع به مخلوط کردن مواد و خمیر کردنشان می‌کنیم وقتی خمیر کاملاً یکدست و صاف شد آن را به مدت ۲ ساعت در حرارت اتاق می‌گذاریم تا بماند و روی آن را با نایلون می‌پوشانیم. کف سینی فر را چرب کرده و از این خمیر به اندازه یک گلوله برمی‌داریم، در دست گرد می‌کنیم و کمی کف دست پهن می‌کنیم و روی آنها را زرده تخم مرغ می‌مالیم و کشمش می‌پاشیم. فر را از قبل گرم کرده و سینی را حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا نانها پف کند و طلایی شود.

## نان عصrane

مواد لازم:

آرد	۳ پیمانه
شکر	۱ قاشق غذاخوری
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری
زردۀ تخم مرغ	۱ عدد
آب ولرم	به میزان لازم
نمک	کمی

طرز تهیه:

خمیرمایه و شکر را در نصف پیمانه آب ولرم بریزید و هم بزنید و در جای گرم قرار دهید تا روی آن کف کرده و ور بیاید. نمک، آرد را به خمیرمایه آماده اضافه کنید و هم بزنید و خمیر آماده را در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. خمیر آماده را به شانزده قسمت مساوی تقسیم کنید. سپس خمیر را به شکل طناب در آورده و دوسر آن را به هم وصل کنید و در سینی چرب شده قرار دهید و با برس روی خمیر را زردۀ تخم مرغ زده شده بمالید و نمک پاشید. در فر، با حرارت ۴۰۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید.

## نان کشمش صیمانه

مواد لازم:

آرد قهوه‌بی	۱ پیمانه
آرد سفید	۲ پیمانه
آب ولرم	۲ پیمانه

عسل گرم	۸ قاشق چایخوری
روغن	۳ قاشق چایخوری
خمیرمایه	۲ قاشق مرباخوری
دارچین	نصف قاشق مرباخوری
کشمش	۱۰ قاشق چایخوری
مغز تخمه آفتابگردان	۴ قاشق مرباخوری
نمک	نصف قاشق مرباخوری
شکر	۱/۵ پیمانه

## طرز تهیه:

خمیرمایه و شکر را در نصف پیمانه آب ولرم بریزید و هم بزنید و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید. روغن را گرم کرده و خمیرمایه آماده را در آن بریزید سپس آرد سفید را اضافه کرده، یک پیمانه آب ولرم را نیز اضافه کنید و بقیه آرد سفید را بریزید و مرتب هم بزنید و در آخر کشمش، مغز تخمه آفتابگردان، دارچین، عسل، نمک و آرد قهوه‌ای را به تدریج اضافه کرده و با دست ورز دهید. آن را در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. سینی را چرب کرده و خمیر آماده را به اندازه نان همبرگر در آورده و در سینی بچینید و در فر، با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۵ دقیقه قرار دهید تا روی نان‌ها طلایی شود.

## نان گردویی

## مواد لازم:

آرد سفید	۴ لیوان
تخم مرغ	۶ عدد
یک‌کینگ پودر	۴ قاشق مرباخوری

۱۵۰ گرم	بودر قند
۲ قاشق چایخوری	نمک
۱۰۰ گرم	کره
۱۵۰ گرم	گردوی خرد شده
۲ قاشق چایخوری	جوز هندی رنده شده
۵۰۰ گرم	پوره کدو حلوایی

## طرز تهیه:

کدو حلوایی را پوست می‌کنیم، تخم‌های آن را درآورده و با یک لیوان آب می‌گذاریم بپزد. پس از آن که کاملاً پخت و آب آن تبخیر شد آن را به شکل پوره درمی‌آوریم. کره و بودر قند را با همزن می‌زنیم سپس پوره کدو حلوایی و جوز هندی رنده شده را اضافه می‌کنیم و می‌زنیم. تخم‌مرغها را یکی یکی اضافه کرده و هم می‌زنیم. نمک و آرد و بیکیکنگ پودر را مخلوط می‌کنیم و داخل مواد بالا می‌ریزیم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. در انتها گردو را اضافه کرده و هم می‌زنیم. کف قالب را کاغذ روغنی می‌اندازیم و روی کاغذ را چرب می‌کنیم. فر را از قبل گرم کرده و قالب را به مدت یک ساعت در حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد می‌گذاریم تا بپزد.

## نان گندم عسلی

## مواد لازم:

۱ پیمانه	آب ولرم
۴ پیمانه	آرد سفید
۱ پیمانه	شیر ولرم
۱ قاشق مرباخوری	خمیرمایه



روغن یا کره	۲ قاشق مرباخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
شکر	۱ قاشق چایخوری
عسل	۲ قاشق سوپ خوری
کنجد	به میزان لازم

## طرز تهیه:

آب ولرم را در ظرف مناسب ریخته مقداری شکر و خمیرمایه را اضافه کرده و هم بزنید و برای مدتی در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. سپس روغن آب کرده، نمک، عسل، شیر و آرد را به خمیرمایه اضافه کنید و ورز دهید. مجدداً خمیر را در جای گرم قرار داده و بگذارید ور بیاید.

خمیر آماده را به اندازه یک نارنگی متوسط برداشته و با فاصله در سینی چرب شده قرار دهید و با برس روی آنها را چرب کنید و کنجد بپاشید و در فر، با حرارت ۴۰۰ درجه به مدت ۲۵ دقیقه قرار دهید. بعد از خارج کردن از فر مجدداً روی نان‌ها را چرب کنید.

## نان مخصوص پیتزا

## مواد لازم:

آرد گندم	۳ پیمانه
آب ولرم	۱ پیمانه
شکر	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
روغن مایع	۳ قاشق سوپ خوری
خمیرمایه	۱ قاشق مرباخوری

**طرز تهیه:**

خمیرمایه را با شکر مخلوط کرده و در آب ولرم حل کنید و در جای گرم قرار داده تا ور بیاید. نمک، روغن و آرد را به تدریج به خمیرمایه اضافه کرده و ورز دهید. مجدداً خمیر را در پوشانده و در جای گرم قرار دهید تا ور بیاید.

سینی مخصوص نان پیتزا را چرب کرده و خمیر را روی آن پهن کنید و در فر ۴۰۰ درجه فارنهایت به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید. آنگاه سینی خمیر نیم پز را از فر خارج کرده و روی آن را سس پیتزا بمالید و به دلخواه مواد پیتزا را روی نان ریخته و مجدداً در فر قرار دهید.

**نان نارگیلی****مواد لازم:**

۱ کیلو	آرد سفید
نیم کیلو	پودر نارگیل
۶۰۰ گرم	روغن
۷۰۰ گرم	خاکه قند نرم
۲۰۰ گرم	پسته درسته

**طرز تهیه:**

روغن و خاکه قند را مخلوط می‌کنیم تا کاملاً نرم و لطیف شود بعد آرد را می‌ریزیم کمی مالش می‌دهیم پودر نارگیل را اضافه می‌کنیم تا کاملاً نرم شده چسبندگی پیدا کند و خمیر را می‌گذاریم چند ساعت بماند و آن را به قطر یک سانتی متر باز می‌کنیم و با قالب ظریفی قالب می‌زنیم یک عدد پسته روی آن می‌گذاریم و فشار می‌دهیم تا به خمیر بچسبد بعد در سینی می‌چینیم.

فر را با حرارت ۳۰۰ درجه گرم می‌کنیم سینی را روی پنجره وسط فر قرار می‌دهیم و

بعد از ۱۵ - ۲۰ دقیقه که نان ها کمی طلایی شد سینی را از فر خارج می کنیم و بعد از سرد شدن شیرینی را در ظرف می چینیم.  
باید توجه داشت که شیرینی بسیار لطیف است و چون خیلی ترد است باید کاملاً سرد شود بعد از سینی جدا شود.

### نان نفودچی

#### مواد لازم:

آرد نفودچی	۲۵۰ گرم
پودر پسته	به میزان لازم
پودر قند	۱۲۵ گرم
هل	۱/۴ قاشق چایخوری
روغن جامد	۱۲۵ گرم

#### طرز تهیه:

مقداری پودر قند را همراه روغن خوب می زنیم تا خمیر سفید و نرمی بدست بیاید، سپس هل را اضافه کرده و مجدداً می زنیم تا مایه پف کند. بقیه پودر قند و آرد نفودچی را که باید بسیار نرم باشد به تدریج به مواد بالا اضافه می کنیم تا جایی که خمیر به دست نجسبد و در ضمن سفت هم نشود. نکته بسیار مهم در تهیه این شیرینی این است که تا جایی که امکان دارد خمیر را ورز دهیم، سپس خمیر را به مدت ۲۴ ساعت در کیسه فریزر گذاشته تا خمیر عمل بیاید. سپس خمیر را با وردنه پهن کرده و با قالب مخصوص شیرینی نفودچی، خمیرها را قالب می زنیم و در سینی می چینیم و روی آنها را کمی پودر پسته می پاشیم. فر را از ده دقیقه قبل با حرارت ۱۷۰ درجه گرم می کنیم و شیرینی ها را به مدت ۲۰ دقیقه داخل فر گذاشته تا طلایی شوند، سپس شیرینی ها را پس از سرد شدن از سینی خارج می کنیم.

## نان هندی

## مواد لازم:

آرد قهوه‌یی	۱ پیمانه
آرد سفید	۱ پیمانه
آب ولرم	۱ پیمانه
روغن یا کره	۳ قاشق غذاخوری
خمیرمایه	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
شکر	$\frac{1}{4}$ پیمانه

## طرز تهیه:

خمیرمایه را با مقداری شکر در نصف آب حل کنید و در جای گرم گذاشته تا روی آن کف کند. سپس آرد (قهوه‌ای و سفید)، آب، نمک و روغن را به آن اضافه کرده و ورز دهید خمیر را در نایلون قرار داده و مجدداً در جای گرم قرار دهید تا خمیر ورز بیاید. خمیر را به شکل گلوله‌هایی به اندازه گردو در آورید و با وردنه پهن کنید (به ضخامت ۱ میلیمتر). سپس روغن را در کف تابه بمالید به طوری که ته تابه چرب شود خمیر را در تابه بیندازید و قبل از اینکه برشته شود بردارید و روی آن را به وسیله برس با کره چرب کنید.



ته چین (صفحه ۴۹۷)



مرصع پلو (صفحه ۵۱۳)











انواع مارمالاد (صفحه ٧٨١)



انواع ترشی



## تعریف سرکه

مایع ترشی است که از اکسید شدن اتانول موجود در آب سیب، ماءالشعیر و موادی از این قبیل به دست می آید. معمولاً "۳ تا ۵ درصد از حجم سرکه ها، اسید سیتریک می باشد. البته سرکه های طبیعی، اسید تارتریک و اسید سیتریک کمتری دارند.

### استفاده از سرکه در آشپزی

برای طعم و مزه دادن به انواع غذاها از سرکه به عنوان نوعی چاشنی استفاده می کنند. در تهیه انواع ترشی هم این ماده بسیار کاربرد دارد.

### سرکه مالت

این نوع سرکه را با مالت کردن جو درست می کنند. در فرآیند مالت کردن، نشاسته موجود در دانه جو به قند تبدیل می شود. سپس از این قند، آب جو پدید می آید که با گذشت زمان، این ماده تبدیل به سرکه می شود. روشی دیگر، استفاده از محلول ۴ - ۸ درصدی اسید استیک است که با استفاده از کارامل، آن را رنگی کرده اند.

مردمان آمریکایی و انگلیسی معمولاً "از سرکه مالت همراه با غذای ماهی و سیب زمینی سرخ کرده استفاده می کنند.



**سرکه سفید**

این نوع سرکه را با تقطیر سرکه مالت تهیه می‌کنند. البته می‌توان آن را تنها با مخلوط نمودن اسید استیک با آب هم تهیه نمود.

**سرکه حنایی رنگ**

این نوع سرکه بسیار معطر است که مواد تشکیل دهنده آن را باید مدت زیادی بگذارند بماند تا این نوع سرکه تولید شود. سرکه حنایی رنگ در کشور ایتالیا تهیه می‌شود.

**سرکه برنج**

مردمان ژاپن دوست دارند که سرکه خود را با برنج تهیه کنند. این سرکه، خوشمزه است و با انواع غذاها مصرف می‌شود. سرکه برنج از تخمیر شراب برنج که مردم ژاپن از آن استفاده می‌کنند، تهیه می‌شود و مزه غذا را دلچسب‌تر می‌کند. رنگ آن طلایی است و نسبت به سرکه‌های اروپایی، طعم ملایم‌تری دارد.

**خاصیت پاک‌کنندگی سرکه**

سرکه، نوعی ماده پاک‌کننده خنثی و ارزان قیمت است که به محیط زیست هم هیچ آسیبی نمی‌رساند (برخلاف برخی مواد پاک‌کننده) معمولاً از سرکه سفید برای پاک کردن استفاده می‌شود. برای مثال، مخلوط آب و سرکه (یک قسمت سرکه و چهار قسمت آب) قادر است تا شیشه‌های پنجره را به خوبی تمیز کند. اگر احساس می‌کنید که پس از تمیز کردن شیشه‌ها با سرکه، شیشه‌ها چرب شده‌اند، نصف قاشق غذاخوری صابون مایع به مخلوط اضافه کنید. این صابون مایع، هرگونه لک و چربی شیشه را از بین می‌برد.

لوله‌ها را می‌توان با استفاده از مخلوط سرکه سفید و جوش شیرین تمیز کرد. پس از مدت زمان معین، چند گالن آب داخل لوله بریزید تا اثر سرکه و جوش شیرین کاملاً از بین برود.

**مصارف دارویی سرکه**

از سرکه در کشور چین به عنوان نوعی داروی خانگی استفاده می شود. معمولاً سرکه را برای جلوگیری از پخش ویروس سارس و ذات الریه مورد مصرف قرار می دهند. بنابراین سرکه خاصیت ضد ویروسی دارد. همان طور که می دانید، هیدروژن، برای نابود کردن باکتری و ویروس های مواد غذایی پیش از نگهداری غذا در یخچال به کار می رود. برای تهیه اسپری هایی که به منظور کنترل بیماری ذات الریه، معمولاً در قاره آسیا مورد استفاده قرار می گیرند، ۵ درصد اسید استیک و ۳ درصد هیدروژن را با هم مخلوط می کنند.

## ترشی آلبالو

مواد لازم:

آلبالو

سرکه

نمک

۱/۵ کیلوگرم

۱/۵ لیتر

۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ساقه و برگ آلبالوها را جدا می‌کنیم. آنها را شسته و می‌گذاریم آب روی سطح آنها خشک شود. می‌توان آلبالوها را لای دستمالی پیچید تا زودتر آب آنها گرفته شود. سپس در یک ظرف شیشه‌ای که در آن محکم بسته می‌شود آلبالوها را می‌ریزیم و نمک را لابلای آنها می‌پاشیم و در آخر سرکه را روی مواد می‌ریزیم به طوری که تمام سطح آلبالوها با سرکه پوشانده شود. در ظرف را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

## ترشی ازگیل

مواد لازم:

ازگیل

سرکه

۱ کیلوگرم

نیم لیتر



نمک	نصف قاشق چایخوری
فلفل قرمز	۱ قاشق مرباخوری
تمبره‌ندی	۱ بسته بزرگ
شکر	۱ قاشق مرباخوری
ادویه مخصوص ترشی	۱ قاشق مرباخوری

## طرز تهیه:

بہتر است در تهیه این ترشی از ازگیل‌های کاملاً رسیده استفاده شود. ازگیل‌ها را می‌شوئیم و پوست آنها را می‌کنیم. ازگیل‌ها را از یک الک درشت رد می‌کنیم تا گوشت ازگیل‌ها از الک رد شود. تمبره‌ندی را در سرکه حل می‌کنیم و از الک ریزرد می‌کنیم تا فقط سرکه و تمبره‌ندی حل شده از الک عبور کند. سرکه و تمبره‌ندی و نمک را روی ازگیل می‌ریزیم و می‌گذاریم مواد روی حرارت گاز چند جوش کوچک بزند و کمی مواد غلظت پیدا کند. در انتها شکر را اضافه می‌کنیم. تمام مواد در هم می‌زنیم و بعد از روی حرارت برمی‌داریم. در این مرحله فلفل قرمز و ادویه را هم به مواد ترشی می‌افزاییم و کمی که مواد خنک شد آنها را داخل یک ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم و در آن را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

## ترشی انبه

## مواد لازم:

انبه	۲۵۰ گرم
تمبره‌ندی	۲۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۲۰۰ گرم
سیر	۶ قاشق غذاخوری
فلفل	به میزان لازم

زردچوبه

۱ قاشق غذاخوری

سرکه

به میزان لازم

طرز تهیه:

تمره‌ندی را در ۲ لیوان آب خیس کنید، سپس آنرا با دست چنگ زده تا شیرۀ آن خارج شود، تمره‌ندی را از صافی رد کنید. زردچوبه و انبه و رب گوجه‌فرنگی را به شیرۀ تمره‌ندی اضافه کنید. سیر و فلفل را به انبه افزوده هم بزنید تا مواد ترشی با هم مخلوط شود. همه مواد را در ظرف مناسب ریخته و روی آنرا با سرکه بپوشانید و درب ظرف را محکم ببندید.

### ترشی بابونه

مواد لازم:

موسیر خشک

۲۵۰ گرم

بابونه سبز

۱ دسته

سیر

۱ بوته

نمک، فلفل

به میزان لازم

سرکه

به میزان لازم

طرز تهیه:

موسیر را شسته و در آب خیس کنید تا نرم شود. سپس آنرا در آبکش ریخته و بگذارید آب اضافی خارج شود. سیر را پوست کنده و بکوبید. بابونه را پاک کرده شسته و در هوای آزاد قرار داده تا آب اضافی خارج شود. تمام مواد را در ظرف ریخته و سرکه، نمک و فلفل را روی آن بریزید، سپس درب ظرف را ببندید.

## ترشی بادنجان

مواد مورد نیاز:

۱/۵ کیلوگرم	بادنجان
۱/۵ لیتر	سرکه
۱ قاشق چایخوری	نمک
۱ قاشق مرباخوری	ادویه ترشی
نصف قاشق مرباخوری	سیاه دانه
۳ قاشق مرباخوری	نعناع خشک
۳ قاشق چایخوری	زردچوبه

طرز تهیه:

بادنجان ها را می شوئیم و با پوست روی حرارت کباب می کنیم. وقتی بادنجانها کبابی شدند پوست آنها را می کنیم و زیر شیر آب می گیریم تا باقیمانده پوستها از روی گوشت بادنجانها برود.

روی بادنجانها نمک می پاشیم و در آبکش می گذاریم تا کاملاً آب داخل بادنجانها تخلیه شود. نعناع، سیاه دانه، ادویه و زردچوبه را داخل سرکه می ریزیم و هم می ریزیم تا مواد با هم مخلوط شوند. بادنجانها را خیلی ریز خرد می کنیم یا با ساطور ریز می کنیم. داخل یک ظرف شیشه ای که در محکم دارد، بادنجانها را می ریزیم و از مواد مخلوط با سرکه را روی بادنجانها ریخته تا روی بادنجانها را بگردد، در شیشه را محکم می بندیم و می گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

## ترشی بادنجان شکم‌پر

مواد لازم:

۱/۵ کیلوگرم	بادنجانهای قلمی و ریز
۱/۵ لیتر	سرکه
۲ قاشق چایخوری	نمک
۲ قاشق مرباخوری	ادویه مخصوص ترشی
۱ بوته بزرگ	سیر
۱۵۰ گرم	فلفل سبز قلمی
نیم کیلوگرم	سبزی شامل جعفری، نعناع و تره

طرز تهیه:

بادنجانها را با پوست می‌شویم و روی شکم بادنجانها به شکل طولی برش می‌دهیم. سرکه و نمک را مخلوط کرده و روی حرارت می‌گذاریم و بادنجانها را داخل سرکه و نمک چند جوش می‌دهیم تا کمی نرم شوند. بادنجانها را از سرکه درمی‌آوریم و کنار می‌گذاریم تا کمی حالت خشکی پیدا کند. سبزی‌ها را پاک کرده، شسته و ریز خرد می‌کنیم و روی یک پارچه تمیز پهن می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود. سیر را نیز پوست کنده، دانه دانه می‌کنیم. سبزی و ادویه را مخلوط می‌کنیم و سپس بادنجانهای پر شده از سبزی و ادویه را داخل ظرفی شیشه‌ای بر روی هم می‌ خوابانیم. لابلای بادنجانها سیر و فلفل سبز قلمی می‌چنیم و در انتهای سرکه و نمک را که روی حرارت جوشانده‌ایم و داغ است روی مواد می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا ترشی عمل بیاید.

## ترشی برگ هلو

مواد لازم:

برگ هلو	۵۰۰ گرم
شکر	۴۰۰ گرم
تمرهندی	۲۵۰ گرم
زنجبیل	۵۰ گرم
تخم گشنیز	۵۰ گرم
سیر	۲ بوته
فلفل قرمز	۱ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
سرکه	۱/۵ لیتر

طرز تهیه:

دو روز قبل برگ هلو را در نصف سرکه بخوابانید، پوست نازک روی برگ هلو را بکنید. زنجبیل را در سرکه خیس کنید. تخم گشنیز پاک کرده و سیر را بکوبید. تمرهندی را جداگانه در سرکه بخوابانید سپس از صافی رد کنید. سپس تمام مواد آماده را در ظرف مناسب ریخته و شکر و نمک و فلفل را اضافه کرده و همراه با سرکه روی حرارت قرار دهید به مدت ۱ ساعت بجوشانید. اگر ترشی شما غلیظ شد می توانید مقداری سرکه به آن اضافه کنید.

## ترشی به

مواد لازم:

به	۱ کیلوگرم
سیر	۳ بوته

سرکه	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

په را شسته و به اندازه ۱×۱ خرد کنید. په و سیر پوست کنده را در ظرف مناسب ریخته و مقداری نمک و سرکه روی آن بریزید به طوری که سرکه روی مواد را بپوشاند. (می توانید به و سیر را رنده کرده و ترشی را درست کنید).

**ترشی پیاز****مواد مورد نیاز:**

پیازهای کوچک	نیم کیلو
سرکه	۱ لیتر
نعناع خشک	۱/۵ قاشق غذاخوری سرخالی
سیر	۵ حبه
نمک	۱ قاشق چایخوری سرخالی

**طرز تهیه:**

پیازها را پوست می کنیم و داخل یک ظرف شیشه ای می ریزیم لابلای پیازها، سیر پوست کنده و نعناع و نمک می پاشیم و در انتها سرکه را بر روی مواد می ریزیم تا حدی که روی آنها را بپوشاند. در ظرف را محکم می بندیم تا ترشی جا بیفتد.

**ترشی پوست هندوانه****مواد لازم:**

۵۰۰ گرم

پوست هندوانه

۲ قاشق غذاخوری  
به میزان لازم  
به میزان لازم

فلفل قرمز  
سرکه  
نمک

#### طرز تهیه:

پوست سفید هندوانه را خرد کنید و در سرکه و نمک و فلفل بریزید و درب ظرف را بسته و بعد از یک هفته ترشی آماده می شود.

### ترشی زالزالک

#### مواد لازم:

۲ لیوان  
۱/۵ لیوان  
۱ قاشق مرباخوری  
۳ جبه

زالزالک  
سرکه  
نمک  
سیر

#### طرز تهیه:

زالزالک را شسته و برگهای آنها را می گیریم و در شیشه می ریزیم. سرکه و نمک و سیر پوست کنده را روی زالزالک ها می ریزیم. درب شیشه را می بندیم و می گذاریم ترشی جا بیفتد. سرکه باید روی زالزالکها را بپوشاند.

### ترشی سبزی

#### مواد لازم:

۲ کیلوگرم

بادنجان

گل کلم کوچک	۱ عدد
هویج	نیم کیلوگرم
کرفس	۱ ساقه
سیب زمینی ترشی	نیم کیلوگرم
خیار	نیم کیلوگرم
موسیر	۱۰۰ گرم
سرکه	۲ لیتر
سبزی شامل نعناع، ریحان، ترخان	نیم کیلوگرم
گلپر	۱ فاشق چایخوری
نمک	۱ فاشق غذاخوری
فلفل سبزی قلمی	۱۰۰ گرم

### طرز تهیه:

بادنجانها را شسته و روی حرارت کباب می‌کنیم. پوست بادنجانها را می‌کنیم و زیر شیر آب می‌شویم تا پوست باقیمانده بر سطح بادنجانها از بین برود. سپس کمی نمک بر روی بادنجانها می‌پاشیم، در یک آبکش قرار می‌دهیم و می‌گذاریم آب بادنجانها کاملاً تخلیه شود. هویج، گل کلم، کرفس، سیب‌زمینی ترشی، خیار را هم شسته و سپس ریز خرد می‌کنیم.

سبزی را هم پاک کرده می‌شویم و ریز خرد می‌کنیم و آنها را هم بر روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم. سپس بادنجانهای ساطوری شده را به همراه سبزیجات داخل ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم، گلپر، موسیر، نمک و فلفل سبزیهای خردشده را لابلای مواد ریخته و در انتها سرکه را بر روی مواد می‌ریزیم. در ظرف را می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.



## ترشی سیب درختی

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	سیب درختی
۱ لیتر	سرکه
۱ قاشق مرباخوری	سیاهدانه
۱ قاشق چایخوری	پودر زنجبیل
۱ قاشق غذاخوری سرخالی	شکر
نصف قاشق چایخوری	نمک

طرز تهیه:

سیب‌ها را می‌شوئیم و پوست می‌کنیم. دانه آنها را درمی‌آوریم و به همراه یک استکان آب می‌گذاریم سیب‌ها روی حرارت بپزد. سیب‌های پخته شده را خوب له می‌کنیم و روی آنها سرکه، زنجبیل، سیاهدانه و نمک می‌ریزیم و مجدداً بر روی حرارت می‌گذاریم تا آب مواد کاملاً تبخیر شود. آخر سر شکر را هم روی مواد می‌ریزیم و سپس ظرف را از روی حرارت برمی‌داریم. می‌گذاریم سیب پخته شده و مواد همراهش خنک شود. مواد را داخل ظرف شیشه‌ای دردار می‌ریزیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

## ترشی فیار

مواد لازم:

۳ کیلوگرم	خیار ریز
۱/۵ لیتر	سرکه
۱ عدد	کرفس

سیر	۱/۵ پوته
سبزی ترشی	نیم کیلو
ادویه معطر	۱ قاشق مرباخوری
نمک، فلفل	به میزان لازم
زنجبیل	۱ قاشق چایخوری

## طرز تهیه:

خیارها را می شوئیم و با پوست خرد می کنیم و روی آنها سرکه، نمک، فلفل، ادویه، زنجبیل سبزی ترش، کرفس خرد شده و سیر را می ریزیم و مقداری آب را با نمک می جوشانیم و می گذاریم تا خنک شود بعد آنرا داخل ظرف می ریزیم، به طوری که روی موادها را بگیرد. ظرف باید شیشه ای دردار باشد بعد از ۱۵ روز ترشی جا می افتد.

## ترشی سیب و هلو

مواد لازم:	
هلو	۱ کیلوگرم
سیب درختی	۱ کیلوگرم
ادویه معطر	۱ قاشق مرباخوری
سرکه	به میزان لازم
نمک، فلفل	به میزان لازم

## طرز تهیه:

پوست و هسته هلو و سیب را جدا کرده و در سرکه بجوشانید سپس از سرکه بیرون آورده و چرخ کنید. مواد چرخ شده را در ظرف مناسب ریخته و مقداری نمک و ادویه و فلفل زده با سرکه روی مواد را بپوشانید.

### ترشی شیره

مواد لازم:

۲ کیلوگرم	انگور
۱ لیوان	شیره انگور
به میزان لازم	سرکه سفید

طرز تهیه:

انگور را شسته بدون اینکه حبه‌های انگور از خوشه جدا شود. انگور را در ظرف مناسب ریخته و روی آن را با شیره انگور یا خرما و سرکه بپوشانید.

### ترشی فلفل سبز

مواد لازم:

نیم کیلوگرم	فلفل سبز قلمی
۱ لیتر	سرکه
۱ قاشق غذاخوری	نمک

طرز تهیه:

فلفل سبزه‌ها را پاک کرده، می‌شوئیم و روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم تا آب روی سطح فلفل‌ها کشیده شود. داخل ظرف شیشه‌ای، فلفل‌ها را می‌ریزیم و روی آنها مخلوط نمک و سرکه ریخته، در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

### ترشی گردو

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	گردو
---------	------

نمک، سرکه

به میزان لازم

طرز تهیه:

گردو را پوست کنده و آنرا بشویید تا تلخی آن از بین برود. سپس مغز گردوها را در ظرف مناسب ریخته و سرکه و نمک را روی آن بریزید و درب ظرف را ببندید تا سرکه کاملاً به خورد گردو برود.

### ترشی گلپر

مواد لازم:

۵۰۰ گرم  
به میزان لازم  
به میزان لازم

غنچه، ساقه، برگ گلپر  
سرکه  
نمک

طرز تهیه:

برگ و ساقه گلپر را خرد کرده و همراه غنچه در ظرف مناسب ریخته و مقداری نمک به آن زده و به مدت ۴۸ ساعت کنار بگذارید. سپس آب خارج شده از گلپر را دور ریخته و سرکه را اضافه کنید.

### ترشی گل کلم

مواد لازم:

۲ کیلوگرم  
۲ کیلوگرم  
۶۰۰ گرم  
۳۰۰ گرم

گل کلم  
پیاز سفید  
هویج  
فلفل سبز

به میزان لازم

سرکه

به میزان لازم

نمک، زردچوبه

## طرز تهیه:

گل کلم و فلفل سبز را شسته و خرد کنید. پیاز و هویج را پوست کنده و بشویید. تمام مواد را شسته و یکدست خرد کنید و در ظرف مناسب ریخته نمک و زردچوبه را ریخته و سرکه را روی تمام مواد بریزید.

## ترشی گوجه فرنگی

## مواد لازم:

۱ کیلوگرم	گوجه فرنگی
نیم لیتر	سرکه
۱ بوته کوچک	سیر
۱ قاشق چایخوری	فلفل
۱ قاشق غذاخوری	نمک
۱ قاشق مرباخوری	شکر

## طرز تهیه:

گوجه فرنگی را شسته، پوست کنده، روی حرارت می گذاریم تا پخته و نرم شوند. سپس گوجه ها را از الک رد می کنیم. گوجه فرنگی له شده را به همراه نمک، شکر و سرکه مجدداً روی حرارت می گذاریم و مرتب به هم می زنیم تا مایه غلیظ شود. در انتها سیرهای پوست کنده شده را که با رنده ریز رنده کرده ایم به همراه فلفل داخل گوجه فرنگی می ریزیم و بعد از روی حرارت برمی داریم. مواد را پس از خنک شدن داخل ظرف شیشه ای در دار می ریزیم. در ظرف را می بندیم تا ترشی جا بیفتد.

## ترشی گوجه فرنگی و سبزیجات

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	گوجه فرنگی
۲ عدد	هویج بزرگ
۱ عدد	گل کلم کوچک
۱ ساقه	کرفس
۱ عدد	فلفل دلمه‌ای
نیم کیلوگرم	سبزی شامل مرزه، نعناع و ترخون
۵۰ گرم	موسیر
۳ عدد	سیب ترشی
۲ عدد	خیار متوسط
۱ قاشق چای خوری	پودر آویشن
۱ قاشق چای خوری	ادویه
نصف قاشق چای خوری	دارچین
نصف قاشق چای خوری	نمک
۱ لیوان	سرکه
۲ جبه	سیر

طرز تهیه:

هویج، خیار، گل کلم، کرفس، سیب ترشی، فلفل دلمه‌ای را شسته، پوست کنده و ریز خرد می‌کنیم. تمام سبزیجات را بر روی پارچه‌ای پهن می‌کنیم تا آب آنها کشیده شود. گوجه فرنگی‌ها را شسته، پوست کنده و رنده می‌کنیم. رنده گوجه فرنگی را روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم تا گوجه فرنگی‌ها غلیظ شود. سبزیجات بالا را داخل ظرفی می‌ریزیم. لابلای مواد سیر رنده شده، موسیر، پودر

آویشن، دارچین، ادویه، نمک می‌پاشیم و در انتها آب گوجه‌فرنگی داغ را به همراه سرکه روی مواد می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم تا ترشی جا بیفتد.

### ترشی گیلان

مواد لازم:

گیلاس	۱ کیلوگرم
فلفل سبز	۱۰۰ گرم
ترخون	چند پر
سرکه	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

گیلاسهای درشت و سفت را انتخاب کرده و بشویید. گیلانها را در ظرف مناسب ریخته و لابه‌لای آنرا یک شاخه ترخون و دو عدد فلفل قرار دهید و به اندازه دو بند انگشت از روی ظرف را خالی بگذارید و سرکه را روی مواد بریزید. مقداری نمک نیز اضافه کرده و درب ظرف را ببندید.

### ترشی لپه

مواد لازم:

چغندر پخته	نیم کیلوگرم
سرکه	۱ لیتر
نمک	۱ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

چغندرها را شسته، پوست کنده و به همراه کمی آب روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد. وقتی لبوها پخت و خنک شد، آنها را خرد کرده، داخل ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و روی آنها را با سرکه و نمک می‌پوشانیم. در ظرف را می‌بندیم تا ترشی جا بیفتد.

## ترشی لیته

## مواد لازم:

۶ عدد	بادنجان
۲ عدد	هویج متوسط
۳ عدد	خیار متوسط
۴ عدد	فلفل قلمی
۱۰ حبه	سیر
۴ لیوان	سرکه
۱ قاشق غذاخوری	نمک
۲ قاشق مرباخوری	زردچوبه
نصف قاشق غذاخوری	سیاه دانه
۸ قاشق غذاخوری	سبزی ترشی خرد شده
۱ قاشق چایخوری	فلفل
۱ قاشق مرباخوری	ادویه

## طرز تهیه:

بادنجانها را با پوست کبابی می‌کنیم، سپس پوست بادنجانها را کنده و می‌گذاریم تا آب بادنجانها خارج شود. خیار و هویج را هم تمیز کرده و ریز خرد می‌کنیم. فلفل را هم ریز خرد می‌کنیم. سیر را پوست کنده و رنده می‌کنیم و تمام مواد را با هم مخلوط



می‌کنیم. سبزی، نمک، فلفل، ادویه، سیاه‌دانه و زردچوبه را هم مخلوط می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم و هم می‌زنیم. تمام مواد ترشی را داخل شیشه می‌ریزیم و سرکه را روی آنها ریخته تا حدی که سرکه روی مواد را بپوشاند. درب شیشه را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

### ترشی مخلوط (۱)

#### مواد لازم:

۴ لیوان	سرکه
۱ کیلوگرم	خیار
۱ کیلوگرم	هویج
۱ کیلوگرم	بادنجان
۲۰۰ گرم	سیب‌زمینی ترشی
۱۰۰ گرم	موسیر
۲۰۰ گرم	کرفس
۲ عدد	گل کلم متوسط
به میزان لازم	سبزی خشک (نعناع، جعفری، مرزه)
به میزان لازم	نمک
۱۰۰ گرم	فلفل سبز

#### طرز تهیه:

بادنجان را کباب کرده و پوست آن را جدا کنید. کمی نمک زده و چند ساعت آنرا کنار بگذارید. سپس آنرا خرد کنید. هویج، گل کلم، سیب‌زمینی ترشی، موسیر، خیار، کرفس و فلفل را با سلیقه خود یکدست خرد کنید و کمی نمک بپاشید و در ظرف مناسب ریخته و لابه‌لای آن را سبزی خشک بریزید و روی آنرا سرکه ریخته و درب ظرف را ببندید.

## ترشی مفلوط (۲)

مواد لازم:

گل کلم کوچک	۱ عدد
کلم برگ کوچک	۱ عدد
خیار متوسط	۵ عدد
هویج متوسط	۴ عدد
ادویه	۱ قاشق مرباخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
سرکه	۵ لیوان
فلفل	۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

گل کلم و کلم برگ را خرد می کنیم. خیار و هویج را هم حلقه حلقه می کنیم. تمام مواد را داخل ظرف شیشه ای می ریزیم. لابه لای مواد نمک، فلفل و ادویه می پاشیم.

سپس سرکه را روی مواد می ریزیم به حدی که سرکه روی مواد را بپوشاند درب شیشه را محکم می بندیم و می گذاریم ترشی جا بیفتد.

## ترشی موسیر

مواد لازم:

موسیر خشک شده	۲۵۰ گرم
نمک	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	۱ لیتر

## طرز تهیه:

موسیرهای خشک شده را چند نوبت در آب جوش می جوشانیم و آب آن را خالی می کنیم و سپس به مدت ۱ روز در آب سرد می خیسانیم و آب آن را خالی می کنیم و در انتها موسیرها را روی پارچه ای تمیز پهن می کنیم تا خیسی موسیرها گرفته شود. روی موسیرها را نمک و سرکه می ریزیم و در ظرف شیشه ای در بسته نگه می داریم تا ترشی جا بیفتد.

اگر مایل به استفاده از میوه ها در همین لحظه نیستید می توانید میوه هایی مانند سیب یا کیوی یا انگور و... را ریز خرد کرده یا به صورت درسته و مخلوط و یا به صورت جدا جدا در ظرف های شیشه ای درب دار در سرکه و کمی شکر بریزید تا در طول سال ترشی های میوه خوشمزه ای داشته باشید.

## ترشی میوه

## مواد لازم:

سیب، آلو، آلو زرد، گوجه سبز از هر کدام	۴۰۰ گرم
هل، نمک و دارچین	۲ قاشق چایخوری
سرکه	به میزان لازم

## طرز تهیه:

سیب، آلو، آلو زرد، گوجه سبز را شسته و هسته های آنها را جدا کنید. میوه ها را در ظرف مناسبی بریزید و سرکه را روی آنها ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به مدت ۲ ساعت بجوشد بعد از روی حرارت بردارید تا سرد شود. سپس هل و دارچین و نمک را به ترشی اضافه کرده و در شیشه ریخته و در جای خنک نگهداری کنید.

## ترشی هفت بیجار

مواد لازم:

۴ کیلوگرم	بادنجان
۵۰۰ گرم	سیب زمینی ترشی
۵۰۰ گرم	هویج فرنگی
۲۵۰ گرم	سیر
۵۰۰ گرم	فلفل سبز ریز
۱ عدد	گل کلم
۱ کیلوگرم	پیاز ترشی ریز
۱ کیلوگرم	سبزی ترشی
به میزان لازم	سرکه
۱ فنجان	گلپر
به میزان لازم	نمک و زردچوبه

طرز تهیه:

سبزی‌های ترشی را که شامل سبزیهای معطر می‌باشد را شسته و خرد نمایید. گل کلم و سیب زمینی ترشی و هویج و سیر را شسته و خرد کنید. پیاز را نیز خرد کرده و بادنجانها را پوست کنده و با سرکه بگذارید بجوشد. سپس تمام مواد آماده را در ظرف مناسب ریخته و مقدار نمک و فلفل و زردچوبه و گلپر روی آنها ریخته و سرکه روی مواد بریزید طوری که سرکه روی مواد را بگیرد و در ظرف را محکم ببندید و در جای خنک قرار دهید.

## ترشی دلمه

### مواد مورد نیاز:

۲ کیلو	فلفل دلمه‌ای
نیم کیلو	فلفل سبز
۱/۵ لیتر	سرکه
به دلخواه	نمک
۳ قاشق مرباخوری	ادویه ترشی
۴ قاشق مرباخوری	نعناع خشک
۲ جبه	سیر
۴ عدد	گوجه فرنگی
۱ دسته	کرفس
۴ عدد	هویج

### طرز تهیه:

تمام مواد را شسته و می‌گذاریم تا آبشان خشک شود و بعد آنها را به اندازه کوچک خرد می‌کنیم و با مقداری آب و نمک روی حرارت می‌گذاریم تا کمی پخته شود بعد از نرم شدن از روی اجاق برمی‌داریم و می‌گذاریم تا خنک شود و بعد در ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و سیر و سرکه را روی آنها به طوری که روی مواد را بگیرد پر می‌کنیم و در ظرف را محکم می‌بندیم تا هوا به داخل آن نفوذ نکند، حدود یکماه بعد این ترشی برای مصرف آماده می‌باشد.

## ترشی هویج

مواد لازم:

هویج	نیم کیلوگرم
سرکه	نیم لیتر
نمک	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

هویج‌ها را شسته، پوست کنده، ریز خرد می‌کنیم و روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم تا آب آن کشیده شود. داخل ظرفی شیشه‌ای، هویج‌ها را ریخته و روی آنها سرکه و نمک می‌ریزیم. در ظرف را می‌بندیم و می‌گذاریم ترشی جا بیفتد.

## خیار شور

مواد لازم:

خیار قلمی و کوچک	۱ کیلوگرم
سبزی شامل: شوید، ترخان و برگ بو	نیم کیلوگرم
نمک	۳ قاشق غذاخوری
آب	۱/۵ لیتر
سرکه	نصف استکان
فلفل سبز	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

خیارها را شسته و با یک دستمال تمیز خشک می‌کنیم. سبزی را پاک کرده و می‌شوئیم. در تهیه شور احتیاجی به خرد کردن سبزی‌ها نیست. آب را در ظرفی

می جوشانیم.

نمک، فلفل و سرکه را با آب داغ به آن اضافه می‌کنیم و سپس همه مواد را روی خیارها که در ظرفی چیده‌ایم و لابلای آن سبزی گذاشته‌ایم می‌ریزیم. در ظرف را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم تا شور جا بیفتد.

### سیر ترشی

مواد لازم:

نیم کیلوگرم  
۱ لیتر

سیر  
سرکه

طرز تهیه:

سیرها را حبه حبه کرده، پوست می‌کنیم و داخل ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم. سرکه را روی سیرها می‌ریزیم تا تمام سطح سیر را بپوشاند. در ظرف را می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.

### ترشی کلم

مواد مورد نیاز:

۳ عدد  
۱/۵ لیتر  
۲ قاشق چایخوری  
۲ قاشق مرباخوری  
۱ قاشق مرباخوری  
۲ قاشق مرباخوری  
۱ بوته

کلم برک  
سرکه  
نمک  
ادویه ترشی  
سیاه دانه  
نعناع خشک  
سیر

**طرز تهیه:**

کلم‌ها را می‌شوئیم و برگ آنرا با مقداری آب و نمک روی حرارت می‌گذاریم تا کمی پخته شود بعد از نرم شدن آبش را می‌گیریم و با سیر، ادویه، سیاه‌دانه و نعناع خشک در ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و بعد سرکه را روی آنها به طوری که روی مواد را بگیرد می‌ریزیم.

باید توجه داشت که برای هر لیتر سرکه ۱ قاشق مرباخوری نمک لازم می‌باشد و بعد از ۲۰ روز ترشی آماده می‌شود.

**ترشی انگور****مواد مورد نیاز:**

۱ کیلوگرم	انگور درشت و سفت
۱ لیتر	سرکه
۱ قاشق مرباخوری	نمک

**طرز تهیه:**

انگورها را خوب می‌شوئیم و دانه دانه می‌کنیم. می‌گذاریم آب روی سطح انگورها خشک شود سپس آنها را در ظرف شیشه‌ای که در آن محکم بسته شود می‌ریزیم. نمک را لابلای انگورها می‌پاشیم. سرکه را روی مواد می‌ریزیم تا حدی که سطح انگورها را با سرکه پوشانده شود. در ظرف را محکم می‌بندیم و می‌گذاریم تا ترشی جا بیفتد.



## ترشی انجیر

مواد مورد نیاز:

۲ کیلوگرم	انجیر
۳ لیتر	سرکه
۱/۵ لیوان	آب
۵۰۰ گرم	شکر
۱ قاشق غذاخوری	دارچین

طرز تهیه:

آب، سرکه، شکر و دارچین را با هم مخلوط می‌نماییم و در یک ظرف می‌ریزیم و روی اجاق می‌گذاریم تا بجوشد، انجیرها را به آن اضافه می‌کنیم و بعد از چند جوش که خورد از روی اجاق برمی‌داریم و بعد از ۱۲ ساعت دوباره این کار را انجام می‌دهیم و برای بار سوم ترشی را در ظرفی شیشه‌ای می‌ریزیم و در جای خنکی می‌گذاریم تا جا افتاده شود. بعد از سه روز می‌توانیم از ترشی استفاده نماییم



انواع مربا



## پفت مربا

درست کردن مربا، روشی برای نگهداری طولانی مدت از میوه می باشد. طی تهیه مربا، میوه را با شکر جوشانده تا نوعی ژله که صاف و یک دست نشده، تهیه نمایند. مقدار مواد اولیه برحسب نوع میوه و میزان رسیده بودن آن فرق می کند؛ اما معمولاً از میوه و شکر به میزان مساوی استفاده می شود. وقتی مخلوط این دو به دمای ۱۰۴ درجه سانتی گراد می رسد، اسید و پکتین موجود در میوه با شکر واکنش نشان می دهد و در این هنگام مربا آماده می شود و باید اجازه داد تا مربا سرد و سفت شود. البته اغلب پخت و پزها را با روش آزمون و خطا انجام می دهند. می توان برای اطمینان از آماده شدن مربا، مقدار کمی از آن را داخل بشقاب ریخت تا ببینیم بعد از سرد شدن، غلظت مدنظر را پیدا کرده یا خیر.

اینکه مربایی راحت سفت شود، به میزان پکتین موجود در میوه بستگی دارد. مربای میوه هایی مثل انگورفرنگی، کشمش قرمز، کشمش سیاه، سیب و تمشک خوب سفت می شوند؛ اما به برخی دیگر همچون توت فرنگی و توت جنگلی باید پکتین اضافه کرد. در مغازه ها پکتین موجود است و البته برای تهیه مربا در خارج از منزل هم از پکتین استفاده می کنند. کسانی که مربای خانگی می پزند، از حقه های به خصوصی استفاده می کنند؛ مثلاً "توت فرنگی را با سیب مخلوط کرده و مربا درست می کنند یا اینکه عصاره کشمش یا تمشک را گرفته و از آن در تهیه دیگر انواع مرباها استفاده می نمایند. معمولاً مربا را در صبحانه با نان و کره مصرف می کنند و اصطلاح کره مربا به آن می دهند و یا داخل ماست می ریزند تا مزه آن را شیرین کنند.

مربایی که گوشت میوه از آن جدا شده، از صافی عبور داده شده و کاملاً صاف و یک دست شده را ژله می نامند. همچنین، مربایی که تکه های درشت میوه داخل آن باشد، کمپوت نام می گیرد. مارمالاد هم نوعی مرباست که میوه همراه با پوستش کاملاً له و یک دست شده باشد (تصویر صفحه ۷۶۷).

### نکاتی که در هنگام پخت مرباها، باید مورد توجه قرار گیرد:

- ۱- میوه هایی که برای مربا در نظر می گیرید، سالم و بدون لک بوده و زیاد رسیده نباشند.
- ۲- در صورتی که شکر تمیز نبوده و رنگ آن زرد است، می توانید برای هر یک کیلو شکر، یک عدد سفیده تخم مرغ را با چنگال خوب به هم بزنید و آن را به شربت در حال جوش اضافه کرده، از صافی ظریف رد کنید تا رنگ آن سفید و شفاف شود.
- ۳- برای این که مربای مورد نظرتان نرم و لطیف شود، حتماً میوه ها را قبل از اضافه کردن به شکر، بپزید، زیرا شکر باعث سفت شدن پوست میوه می شود.
- ۴- شربت مربا را آن قدر بجوشانید تا قوام بیاید، یعنی اگر مقداری از مربا را در نعلبکی بریزید و با یک قاشق وسط آن خطی بکشید، دو قسمت کاملاً جدا به وجود بیاید.
- ۵- همیشه برای یک کیلو میوه ی ترش، یک کیلو شکر و برای یک کیلو میوه ی شیرین، ۷۵۰ گرم شکر در نظر بگیرید.
- ۶- هیچ وقت مربای گرم را در شیشه نریزید. صبر کنید تا خنک شود.
- ۷- برای جلوگیری از شکرک زدن مربای میوه های شیرین از آبلیمو استفاده کنید. علت شکرک زدن مربا، جوشیدن بیش از حد آن است. در این شرایط بهتر است یک تا دو فنجان آب جوش به آن اضافه کرده، بگذارید ۴ - ۳ جوش بزند. سپس کمی آبلیمو به آن اضافه کنید تا شکرک مربا برطرف شود.
- ۸- ممکن است مربا بعد از مدتی کپک بزند در این شرایط شربت مربا به اندازه ی

کافی قوام نیامده است برای برطرف کردن این مشکل باید مقداری شکر به مربا اضافه کرده، بگذارید کمی بجوشد. فراموش نکنید در صورتی می‌توانید این کار را انجام دهید که مقدار کپک آن کم باشد و ترش نشده باشد.

۹- همیشه، آبلیمو را ۱۵ - ۱۰ دقیقه قبل از برداشتن ظرف مربا از روی حرارت به آن اضافه کنید.

۱۰- ظرفی را که برای پخت مربا استفاده می‌کنید، باید لعابی باشد، به جز مربای به که بهتر است در ظرف مسی پخته شود.

۱۱- موقع پخت مربا در قابلمه را باز بگذارید تا رنگ آن تغییر نکند، به جز مربای به که باید حتماً در ظرف را بگذارید تا رنگ آن سرخ ارغوانی شود.

## مربای آلبالو

مواد مورد نیاز:

آلبالو

شکر

وانیل

۱ کیلوگرم

۱/۵ کیلوگرم

نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه:

آلبالوها را تمیز کرده، می شوئیم. هسته آلبالوها را در می آوریم و در ظرفی می ریزیم. لابلای آلبالوها شکر می پاشیم و می گذاریم چند ساعت بماند تا شکر کاملاً در بین آلبالوها حل شود. سپس آلبالوها را بر روی حرارت می گذاریم و گاهی هم می زنیم تا آب آلبالو جوش آمده و قوام بیاید. در این فاصله در ظرف را نمی بندیم تا رنگ مربا تغییر نکند. در اواخر طبخ وانیل را به آلبالوها اضافه می کنیم. پس از آنکه مربا خنک شد آن را در ظرف شیشه ای گذاشته، در آن را می بندیم و در جای خنک می گذاریم.

## مربای آلو زرد

مواد لازم:

آلو زرد

شکر

وانیل

آب

۱ کیلوگرم

۱ کیلوگرم

نصف قاشق چای خوری

۱ لیتر



## طرز تهیه:

آلوزردها را تمیز کرده، می شویم. شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد. آلوها را داخل شربت می ریزیم و می گذاریم تا آلوها داخل شربت بجوشد. پس از آنکه آلوها پخت و شربت قوام آمد، وانیل را اضافه کرده و مربا را از روی حرارت برمی داریم. پس از خنک شدن، مربا را داخل شیشه در دار در جای خنک نگهداری می کنیم.

## مربای آناناس

## مواد لازم:

آناناس	۱ کیلوگرم
آب	۱/۵ لیتر
شکر	۱ کیلوگرم

## طرز تهیه:

آناناس تازه را پوست کنده و آنرا به صورت مربع های کوچک در آورده و آب و شکر را روی حرارت قرار دهید تا شربت آماده شود. آناناس را در شربت ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید. سپس از روی حرارت برداشته و بگذارید سرد شود.

## مربای انجیر

## مواد لازم:

انجیر تازه	۱ کیلوگرم
شکر	۷۰۰ گرم

گلاب	۸ قاشق سوپ خوری
آبلیمو	۱ قاشق سوپ خوری

**طرز تهیه:**

انجیر را در ظرف مناسب ریخته و لابه لای آن را شکر بریزید و ۱ استکان آب داخل آن ریخته و حدود ۵ الی ۶ ساعت کنار بگذارید تا آب بیندازد، سپس روی حرارت قرار دهید و بگذارید بجوشد و کف آن را بگیرید، آبلیمو و گلاب را اضافه کنید. بعد از اینکه شربت قوام آمد مربا را از روی حرارت بردارید.

**مربای بالنگ****مواد لازم:**

بالنگ	۵۰۰ گرم
مغز پسته	۱۰۰ گرم
شکر	۱ کیلوگرم
آب	به میزان لازم

**طرز تهیه:**

پوست بالنگ ها را جدا کرده و آن را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید تا تلخی بالنگ گرفته شود. سپس آب آن را عوض کرده و روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد تا آب آن تمام شود. سپس برای بار سوم بالنگ و مغز پسته را با شکر بگذارید تا بجوش آید و شربت آن قوام بیاید و مربا آمده شود.

## مربای به

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	به
۷۵۰ گرم	شکر
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو
نصف قاشق چای خوری	وانیل

طرز تهیه:

به را پوست کنده، چهار قاچ می‌کنیم و دانه آنها را درمی‌آوریم. به را به شکل خالهای باریک یا مکعبهای کوچک خرد می‌کنیم و داخل ظرفی که بهتر است مسی باشد می‌ریزیم و به همراه کمی آب و شکر می‌گذاریم به‌ها بجوشد و نبرد. در این فاصله در ظرف باید بسته باشد تا مربا رنگ خوبی پیدا کند. در انتهای طبخ، وانیل و آبلیمو را هم اضافه می‌کنیم و پس از آنکه مواد چند جوش زدند آنها را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود. مربا را داخل ظرف شیشه‌ای در دار می‌ریزیم و در جای خنک نگهداری شود.

## مربای بهار نارنج

مواد لازم:

۲۵۰ گرم	بهار نارنج
۱ کیلوگرم	شکر
۳ پیمانه	آب
۱ قاشق مرباخوری	آبلیمو

**طرز تهیه:**

بهار نارنج را در آب در حال جوش بریزید و بعد از چند جوش قابلمه را از روی حرارت بردارید و آبکش کنید. تا آب آن خارج شود. سپس بهار نارنج را در ظرف پر از آب سرد بریزید و بگذارید تا ۱۵ ساعت بماند تا تلخی آن از بین برود. اگر باز تلخ بود آب آن را تعویض کنید. بعد از رفتن کامل تلخی بهار نارنج آن را روی پارچه تمیزی پهن کرده تا آب آن کاملاً خارج شود. آب و شکر را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد و قوام آید. سپس شربت را از روی حرارت برداشته و بهار نارنج را در آن بریزید، سپس مربا را حدود ۸ ساعت در یخچال قرار داده و مجدداً روی حرارت قرار داده و بعد از چند جوش آبلیمو را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید.

**مربای پوست هندوانه****مواد لازم:**

۱ کیلوگرم	پوست هندوانه
۱/۵ کیلوگرم	شکر
نصف استکان	گلاب
۵ لیوان	آب
به میزان لازم	دانه هل
۱ قاشق مرباخوری	آبلیمو

**طرز تهیه:**

مغز پوست هندوانه (هندوانه پوست کلفت است که قسمت سبز بیرونی و قسمت قرمز درونی را بگیرید و قسمت سفید را استفاده کنید) را در آفتاب یا در جای گرم قرار داده تا آب آن گرفته شود و چروکیده شود. پوست هندوانه را در آبی که در حال

جوش است بریزید تا چند جوش بزند بعد آن را در آبکش ریخته آب آن خارج شود. شکر و آب را در ظرف مناسب ریخته و هم بزنید تا شکر در آب حل شود، ظرف را روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد و شربت قوام بیاید پوست هندوانه را در شربت بریزید و بگذارید بجوشد بعد از اینکه قوام آمد آبلیمو و گلاب و هل را اضافه کرده بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید.

### مربای ترب سفید

مواد لازم:

ترب سفید	نیم کیلوگرم
شکر	۲ لیوان
آب	۱ لیوان
آبلیمو	۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

ترب ها را پوست کنده، حلقه حلقه کرده و برش می دهیم و به شکل خالهای باریک درمی آوریم و چند بار تربها را در آبجوش می جوشانیم. شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا شکر در آب حل شود و به شکل شربت غلیظ درآید. آبلیمو و تربها را داخل شربت می ریزیم و می گذاریم تربها در شربت بجوشد و می گذاریم مربا عمل بیاید.

### مربای تمشک

مواد لازم:

تمشک	۲ کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم

**طرز تهیه:**

تمشک را شسته و در سبد بریزید و بلافاصله در ظرف مناسب ریخته و لابه لای آن را شکر بریزید و مقداری کم آب به آن اضافه کرده و روی حرارت قرار داده تا بجوشد و شکر کاملاً به خورد تمشک برود. سپس از روی حرارت برداشته و در ظرف مناسب بریزید.

**مربای توت فرنگی****مواد لازم:**

توت فرنگی	۱ کیلوگرم
شکر	۷۵۰ گرم
وانیل	نصف فاشق چای خوری

**طرز تهیه:**

توت فرنگی ها را تمیز کرده، می شوئیم. روی توت فرنگی ها، شکر می پاشیم و می گذاریم چند ساعت بماند تا شکر حل شود. توت فرنگی ها و شکر را روی حرارت می گذاریم و بدون آنکه در ظرف را ببندیم، می گذاریم تا توت فرنگی ها بجوشد و شکر مواد قوام بیاید. در اواخر طبخ وانیل را به مربا اضافه می کنیم و پس از چند جوش مربا را از روی حرارت برداشته و می گذاریم خنک شود. مربا را در ظرف شیشه ای در دار ریخته و در جای خنک نگهداری می کنیم.

**مربای خلال پوست پرتقال****مواد لازم:**

خلال پوست پرتقال	نیم کیلوگرم
شکر	۱ کیلوگرم

۱ قاشق غذاخوری

به میزان لازم

آبلیمو

آب

**طرز تهیه:**

خلالها را چند بار داخل آبجوش، می جوشانیم و آب خلالها را خالی می کنیم تا تلخی خلالها از بین برود. شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا بجوشد. خلالهای پوست پرتقال را داخل شربت می ریزیم و می گذاریم خلالها در شربت بپزد و شربت قوام بیاید. در تهیه این مربا از خلال تازه پوست پرتقال استفاده می شود. در انتها آبلیمو را به مربا اضافه کرده و بعد از روی حرارت برمی داریم. مربای خنک شده را داخل ظرف شیشه ای در دار نگه می داریم.

**مربای زردآلو****مواد لازم:**

نیم کیلوگرم

۲ لیوان

۱ قاشق چای خوری

 $\frac{1}{3}$  استکان

۲ لیوان

زردآلو

شکر

بودر هل

گلاب

آب

**طرز تهیه:**

زردآلوه را پاک می کنیم و می شوئیم و می گذاریم تا خشک شود. شکر و ۲ لیوان آب را روی حرارت می گذاریم تا شکر در آب حل شود و قوام بیاید. زردآلوه را داخل شربت می اندازیم، هل و گلاب را می افزاییم و می گذاریم مربا عمل بیاید.

## مربای زرشک

مواد لازم:

۲ کیلوگرم	زرشک
۲ کیلوگرم	شکر
۴ قاشق چایخوری	وانیل
۳ لیوان	آب
۳ قاشق چای خوری	هل
۱ استکان	گلاب

طرز تهیه:

زرشک را پاک کرده و بشوئید، شکر و آب را روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد سپس زرشک را در آن ریخته بعد از اینکه شربت قوام آمد وانیل و هل و گلاب در آن ریخته و بعد از چند جوش بگذارید سرد شود و در ظرف مناسب بریزید.

## مربای سیب

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	سیب
۱ کیلوگرم	شکر
۸ قاشق سوپ خوری	گلاب
به میزان لازم	آبلیمو
۲ قاشق غذاخوری	آب



## طرز تهیه:

سیب‌ها را شسته و پوست کنده و به شکل دلخواه خرد کنید. سیب‌ها را در ظرف مناسب ریخته و لا به لای آن را شکر بریزید و مقداری آب به طوری که روی سیب‌ها را بگیرد بریزید و روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد بعد از اینکه قوام آمد گلاب و آبلیمو را ریخته و در ظرف را دم‌کنی گذاشته و بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید. (رنگ این مربا قرمز خوش‌رنگ خواهد شد.)

## مربای شاتوت

## مواد لازم:

۱ کیلوگرم	شاتوت
۱/۵ کیلوگرم	شکر
۱ قاشق مرباخوری	آبلیمو

## طرز تهیه:

شاتوت را در ظرف مناسب ریخته و شکر را لا به لای آن بریزید و بگذارید ۱ ساعت به حال خود باشد تا شاتوت آب بیندازد. سپس روی حرارت قرار داده و بگذارید بجوشد و کف آن را بگیرید. شربت مربا که قوام آمد مقداری آبلیمو را اضافه کرده و بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید.

## مربای گریپ فروت

## مواد لازم:

۲ عدد	گریپ فروت
۲ لیوان	شکر

آب

جوهر لیمو

۱ لیوان

 $\frac{1}{4}$  قاشق چایخوری

## طرز تهیه:

پوست گریپ فروت را خوب تمیز می‌کنیم یعنی قسمت سفید داخلی را تمیز می‌کنیم و سپس پوست را بوسیله قالبهای کوچک قالب می‌زنیم و چند بار در آبجوش می‌جوشانیم تا تلخی پوست گریپ فروت گرفته شود. آب و شکر را روی حرارت می‌گذاریم تا شکر در آب حل شود و شربت غلیظ شود. پوستها را داخل شربت می‌ریزیم و جوهر لیمو را در کمی آب حل می‌کنیم و داخل مربا می‌ریزیم و پس از چند جوش وقتی مربا عمل آمد از روی حرارت برمی‌داریم.

## مربای گیلاس

مواد لازم:

گیلاس

شکر

وانیل

۱ کیلوگرم

۷۵۰ گرم

نصف قاشق چای خوری

## طرز تهیه:

گیلاسها را پاک کرده، می‌شوئیم و هسته آنها را درمی‌آوریم. لابلای گیلاسها، شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند تا شکرها حل شود. شکر و گیلاس را روی حرارت می‌گذاریم و گاهی هم می‌زنیم تا شربت قوام بیاید. در اواخر طبخ، وانیل را اضافه می‌کنیم. در هنگام پخت مربا، در ظرف نباید بسته باشد. پس از خنک شدن، مربا را در ظرف در دار نگهداری می‌کنیم.

## مربای نارنگی

مواد لازم:

۲۵۰ گرم	نارنگی
۱ کیلوگرم	شکر
۲ قاشق سوپ خوری	آبلیمو
۵ لیوان	آب

طرز تهیه:

خلال شده پوست نارنگی (می توانید پوست نارنگی را به اشکال مختلف قالب بزنید) را در آب بجوشانید و چند بار آب آن را عوض کنید تا تلخی آن از بین برود. شکر را با آب در ظرف مناسب ریخته و خوب هم بزنید تا شکر حل شود، روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. خلال پوست نارنگی را به آن اضافه کنید. مربا که قوام آمد آبلیمو را اضافه کرده و بعد چند دقیقه از روی حرارت بردارید.

## مربای هلو

مواد لازم:

۲ کیلوگرم	هلو
۱ کیلوگرم	شکر
۳ لیوان	آب
۲ قاشق چایخوری	هل
نصف لیوان	گلاب
۲ قاشق غذاخوری	آبلیمو

## طرز تهیه:

هلو را پوست کنده و هسته آن را جدا کنید و سپس آنها را به چهار قسمت تقسیم کنید. شکر را در آب حل کرده و هل را در آن بریزید و روی حرارت قرار دهید، هل که پخته شد آن را از شربت بیرون آورده و شربت را مجدداً بجوشانید تا قوام بیاید. شربت که قوام آمد به آن هل و گلاب و آبلیمو اضافه کنید و هل را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید.

## مریای هویج

## مواد لازم:

۱ کیلوگرم	هویج
۳ قاشق غذاخوری	گلاب
۷۵۰ گرم	شکر
۱ قاشق غذاخوری	آبلیمو

## طرز تهیه:

هویج را پوست کنده، رنده می کنیم. شکر را روی هویج می ریزیم و پس از نیم ساعت، مخلوط شکر و هویج را روی حرارت می گذاریم و گاهی هم می زنیم تا شربت قوام بیاید. در اواخر طبخ آبلیمو و گلاب را اضافه می کنیم. مریا را از روی حرارت برمی داریم و پس از خنک شدن، در ظرف شیشه ای در دار در جای خنک نگه می داریم. می توان در اواسط طبخ مریا، کمی خلال پسته، بادام و مغز گردو داخل مریا ریخت.

## مربای موز

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	موز
۷۵۰ گرم	شکر
۲ عدد	لیمو ترش
۲ لیوان	آب
نصف قاشق چای خوری	دارچین

طرز تهیه:

تمام مواد را آماده نمایید و بعد پوست لیمو ترش ها را بعد از شستن رنده کرده و مدت ۵ دقیقه در آب جوش بجوشانید، پوست موزها را بگیرید و آنها به حلقه های بزرگ تقسیم نمایید، آب لیمو ترش ها را که قبلا گرفته بودید را روی موزها بریزید و با آب و شکر شهد درست کنید و وقتی که شهد کاملا جوش آمد، روی سطح آب حباب های بزرگی نمایان می گردد، سپس موز و پوست لیمو را به آن اضافه نمایید و حدود نیم ساعت صبر کنید تا بپزد، بعد از پخته شدن مربا نصف قاشق سوپخوری دارچین به آن اضافه نمایید و مربای آماده شده را در شیشه های درب دار بریزید.

## مربای گوجه فرنگی نارس

مواد لازم:

۲/۵ کیلوگرم	گوجه فرنگی نارس
۲/۵ کیلوگرم	شکر
۴ عدد	لیمو ترش
یک قاشق غذاخوری	وانیل

## طرز تهیه:

گوجه‌ها را اول تمیز می‌شوئیم و بعد در آب جوش می‌خیسانیم تا به راحتی بتوانیم پوستش را جدا نمائیم و بعد آنرا با چاقو به اندازه‌های کوچک تقسیم می‌کنیم و حتی المقدور تخم‌هایشان را درمی‌آوریم و در یک ظرف بزرگ کمی گوجه می‌ریزیم و بعد به تناسب رویش را با شکر می‌پوشانیم، این کار را ادامه می‌دهیم تا گوجه و شکر تمام شود، در انتها وانیل و لیمو ترش آب گرفته را روی مواد می‌ریزیم بعد از نصف روز (۱۲ ساعت) همه مواد را در یک ظرف بریزید و روی شعله کم اجاق بگذارید تا با حرارت ملایم به مدت سه ساعت بپزد، حالا مریا آماده سرو است.

انواع مارمالاد





## نکاتی در مورد انواع مارمالادها

### چند نکته در مورد پخت مارمالاد:

- ۱- میوه‌هایی که می‌توان با آن‌ها مارمالاد تهیه کرد: عبارتند از: زردآلو، توت‌فرنگی، به، سیب، هلو، آلبالو، کیوی، آلو زرد یا قطره طلایی.
- ۲- در مورد میوه‌هایی که هسته‌دار هستند، ابتدا هسته آن‌ها را از بدن خارج و سپس چرخ کنید. برای یک کیلو میوه شیرین، نیم کیلو شکر و برای یک کیلو میوه ترش، ۷۵۰ گرم شکر اضافه کنید و بگذارید تا با شعله ملایم پخته شود. در صورتی که بخواهید مارمالاد شما حالت ژلاتینه داشته باشد، می‌توانید برای یک کیلو میوه، یک قاشق مرباخوری پودر ژلاتین را به نصف فنجان آب جوش اضافه کرده و آن را به میوه مورد نظرتان افزوده و بعد از ۴ - ۳ بار جوش، آن را از روی حرارت بردارید.
- ۳- برای تهیه مارمالاد سیب و به، پوست آن‌ها را کنده، چرخ کنید و آن را با ۲ لیوان آب بپزید. سپس شکر را اضافه کنید. بهتر است برای ژلاتینه کردن مارمالاد به، تخم‌های به را در یک فنجان آب جوش حل کنید و آن را با نصف قاشق مرباخوری پودر ژلاتین به مارمالاد اضافه کنید.
- ۴- میوه‌های کاملاً رسیده برای تهیه مارمالاد مناسب‌تر هستند.

## مارمالاد آلبالو

مواد لازم:

آلبالو	۱/۵ کیلو
شکر	۱ کیلو
ژلاتین	۱ برگ
وانیل	۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

آلبالوها را پاک می کنیم و هسته های آنها را درمی آوریم و می گذاریم با شکر که لابلای آنها می پاشیم می گذاریم بماند تا شکر آب بیندازد. آلبالو را روی حرارت می گذاریم و با وسیله ای آنها را له می کنیم. در اواخر طبع ژلاتین را در کمی آب جوش حل می کنیم و داخل مارمالاد می ریزیم. قبل از آنکه مارمالاد را از روی حرارت برداریم وانیل را هم برای معطر شدن آلبالو به مارمالاد می افزاییم. مارمالاد را از روی حرارت برمی داریم و پس از خنک شدن در ظرف شیشه ای در بسته نگهداری می کنیم.

## مارمالاد پرتقال

مواد لازم:

پرتقال	۱/۵ کیلو
--------	----------

۵/۱ کیلو

۱ برگ

شکر

ژلاتین

طرز تهیه:

پرتقالها را از پوست درمی آوریم و پوست نازک روی هر پره پرتقال را هم می کنیم و روی آن شکر می پاشیم و می گذاریم کمی پرتقال و شکر باقی بماند. سپس روی حرارت می گذاریم تا پرتقال و شکر بپزد. در اواخر طبخ ژلاتین را در کمی آب جوش حل می کنیم و داخل مارمالاد می ریزیم و بعد مارمالاد را از روی حرارت برمی داریم و می گذاریم خنک شود و بعد در ظرف شیشه ای در بسته آن را نگهداری می کنیم.

### مارمالاد توت فرنگی

مواد لازم:

۱ کیلو

۷۵۰ گرم

۱ برگ

توت فرنگی

شکر

ژلاتین

طرز تهیه:

توت فرنگی ها را خوب تمیز می کنیم، سپس می شوئیم و می گذاریم آب آن کشیده شود سپس با یک وسیله توت فرنگی ها را له می کنیم و روی آنها شکر می پاشیم و می گذاریم کمی بماند تا شکر داخل توت فرنگی حل شود. توت فرنگی ها را روی حرارت گذاشته و می گذاریم مارمالاد بپزد و آب آن تبخیر شود. در اواخر طبخ ژلاتین را در کمی آب جوش حل می کنیم و داخل مارمالاد می ریزیم و پس از چند جوش مارمالاد را از روی حرارت برمی داریم و می گذاریم خنک شود. مارمالاد را در ظرف شیشه ای در بسته نگهداری می کنیم.

## مارمالاد زردآلو

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	زردآلو
۳۵۰ گرم	شکر
۱ قاشق سوپ خوری	آبلیمو
۱ ورقه	ژلاتین

طرز تهیه:

زردآلو را از هسته جدا کنید و آن را چرخ کنید. بعد شکر را روی آن ریخته و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا شکر کمی آب شود. بعد آن را هم بزنید و در ظرف مناسب ریخته و بگذارید بجوشد. بعد از جوش آمدن حرارت را ملایم کنید تا مارمالاد خوب بپزد و له شود و آب آن تمام شود. سپس آبلیمو را اضافه کرده و ژلاتین را در کمی آب جوش حل کرده و به مایه اضافه کنید. یک جوش که زد از روی حرارت بردارید.

(مارمالاد باید کاملاً له شده و آب نداشته باشد).

## مارمالاد سیب

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	سیب درختی
۵۰۰ گرم	شکر
۱ ورقه	ژلاتین
۱ قاشق سوپ خوری	آبلیمو

**طرز تهیه:**

سیب‌ها را پوست کنده رنده کنید. شکر را روی سیب‌ها بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد تا سیب پخته شود. در آخر ژلاتین را در آب جوش حل کرده و به سیب بیفزائید.

مارمالاد را هم زده و آبلیمو را اضافه کرده، بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید.

**مارمالاد گیلان****مواد لازم:**

۱/۵ کیلو

گیلاس

۹۰۰ گرم

شکر

۱/۵ برگ

ژلاتین

**طرز تهیه:**

گیلاس‌ها را خوب تمیز می‌کنیم، سپس می‌شوییم و می‌گذاریم آب آن کشیده شود سپس با یک وسیله آنها را له می‌کنیم و روی آنها شکر می‌پاشیم و می‌گذاریم کمی بماند تا شکر داخل آن حل شود. گیلان‌ها را روی حرارت گذاشته و می‌گذاریم مارمالاد بپزد و آب آن تبخیر شود. در اواخر طبخ ژلاتین را در کمی آب جوش حل می‌کنیم و داخل مارمالاد می‌ریزیم و پس از چند جوش مارمالاد را از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود. مارمالاد را در ظرف شیشه‌ای در بسته نگهداری می‌کنیم تا کپک نزنند.

## مارمالاد نارنگی

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	مغز نارنگی
۱ کیلوگرم	شکر
۱ ورقه	ژلاتین
۱ قاشق غذاخوری	رنده پوست نارنگی

طرز تهیه:

مغز نارنگی را از پوست دو یعنی پوست نازک روی آن و هسته را جدا کرده و با شکر مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید تا بجوشد و نارنگی پخته و له شود. بعد ژلاتین را در آبجوش حل کرده و سپس رنده پوست نارنگی را با ژلاتین آب شده اضافه کرده و بعد از اینکه کاملاً مارمالاد غلیظ شد از روی حرارت بردارید.

## مارمالاد نارنگی با پرتقال

مواد لازم:

۱ کیلو	نارنگی و پرتقال بدون پوست
۱ کیلو	شکر
۱ قاشق چایخوری	بودر ژلاتین

طرز تهیه:

نارنگی و پرتقال را تمیز شسته و پوست می‌کنیم و پوست دوم آن را هم درمی‌آوریم برای اینکه مارمالاد کاملاً شفاف باشد باید تمام پوست دوم را جدا کرده و فقط از مغز نارنگی و پرتقال استفاده کنیم. بعد در ظرفی لعابی مغز نارنگی‌ها و پرتقال‌ها را

ریخته، شکر را روی آن می‌ریزیم و حدود سه تا چهار ساعت در یخچال می‌گذاریم سپس بیرون آورده و روی حرارت قرار می‌دهیم نباید حرارت خیلی تند و یا خیلی ملایم باشد. حدوداً بعد از نیم ساعت پودر ژلاتین را در دو تا سه قاشق غذاخوری آب سرد حل کرده و به مارمالاد اضافه می‌کنیم حدود پنج دقیقه مارمالاد را با ژلاتین می‌جوشانیم ژلاتین باعث شفاف شدن مارمالاد می‌شود اگر مارمالاد آبکی به نظر می‌رسد نگران نباشید با سرد شدن مارمالاد جمع می‌شود و به حالت دلخواه می‌رسد.





انواع لازانيا



## لازانای بادمجان و فلفل

مواد لازم:

۱۲ ورق	لازانیا
۴۰۰ گرم	گوجه فرنگی خُرد شده
۲ جبه	سیر له شده
۲ قاشق غذاخوری	ربحان خُرد شده
نصف قاشق غذاخوری	پودر ارگانو
۳ قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲ عدد	بادمجان خُرد شده
۴۰۰ گرم	فلفل قرمز شیرین خُرد شده
۶ قاشق غذاخوری	پنیر پارامسان رنده شده
۲۲۵ گرم	پنیر موزارالای خُرد شده
به میزان لازم	فلفل و نمک

طرز تهیه:

گوجه فرنگی، سیر تمام سبزیجات را با روغن زیتون و نمک و فلفل تفت داده و در ماهی تابه را می گذاریم به مدت نیم ساعت بپزد. بادمجان ها را در ماهی تابه تفت داده در ماهی تابه را گذاشته و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می گذاریم تا کمی پخته شوند و با گوجه فرنگی و سبزیجات قاطی می کنیم. ورقه های لازانیا را در قابلمه آب جوش

با کمی نمک بجوشانید. سپس آن‌ها را در آبکش ریخته و کمی آب سرد روی آن‌ها می‌دهیم. فر را با درجه‌ی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم. ته ظرف نسوز یا پیرکس را کمی چرب کرده ورقه‌های لازانیا را یک ردیف ته ظرف می‌چینیم نیمی از مواد تفت داده شده روی آن می‌ریزیم و از پنیرها و پودر ارگانو روی آن می‌پاشیم به همین ترتیب بقیه لازانیا و مواد را لایه لایه روی هم می‌ریزیم به صورتی که لایه آخر لازانیا باشد و باقی مانده پنیر را روی آن می‌پاشیم. به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در فر قرار داده و گرم سرو می‌کنیم (تصویر صفحه ۷۲۸).

### لازانای قارچ

مواد لازم:

۲ بسته	خمیر لازانیای آماده
نیم کیلو	قارچ
۲۰۰ گرم	پنیر پیتزا
۲ فنجان	سس سفید
۲ قاشق سوپخوری	پیاز سرخ شده
۲ قاشق سوپخوری	رب گوجه‌فرنگی
از هر کدام ۱ عدد	فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای
۱۰۰ گرم	روغن
به میزان لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه:

فلفل دلمه‌ای‌ها را شسته و به صورت خلال‌های باریک خرد می‌کنیم و با ۲ قاشق سوپخوری روغن کمی تفت می‌دهیم. پیاز سرخ شده و رب را اضافه کرده و می‌گذاریم با یک فنجان آب کمی بجوشد. قارچ را شسته و به صورت حلقه حلقه

خُرد کرده به آن اضافه می‌کنیم و نمک و فلفل آن را میزان می‌کنیم. سپس خمیر لازانیا را مانند ماکارونی پخته و مطابق روش قبلی عمل می‌کنیم.

#### نکات تغذیه‌ای:

لازانیا، علاوه بر اینکه غذایی لذیذ و مقوی است. همچنین باب طبع کودکان نیز است. افرادی نیز که از لاغری رنج می‌برند می‌توانند با خوردن این غذا انرژی زیادی به بدن‌شان برسانند.

### لازانای سبزیجات با بادمجان

#### مواد لازم:

حدود ۱۲ برگ	لازانیا
۱ عدد متوسط	بادمجان
۱ عدد	پیاز (درشت خُرد شده)
۲ حبه	سیر خُرد شده
۱۵۰ میلی لیتر یا $\frac{2}{3}$ لیوان	آب سبزیجات
۲۰۰ گرم	قارچ ورقه شده
۴۰۰ گرم	گوچه فرنگی بی پوست خُرد شده
۲ قاشق غذاخوری	رب گوچه فرنگی
$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری	پودر زنجبیل
۱ قاشق مرباخوری	سبزیجات خشک معطر
۲۵ گرم	کره
۲۵ گرم یا ۲ قاشق غذاخوری	آرد
$\frac{1}{5}$ لیوان	شیر
کمی	جوز هندی رنده شده

۲۰۰ گرم	روغن
۲۰۰ گرم	پنیر گودا و پنیر موتزارلا
به میزان لازم	سس سفید
به میزان لازم	نمک و فلفل

### طرز تهیه:

بادنجان‌ها را شسته و با پوست به صورت مکعب‌های ۲/۵ سانتی متری می‌بریم. داخل قابلمه پیاز و سیر را با کمی روغن تفت داده، سپس بادنجان‌ها و قارچ را اضافه کرده، باز کمی تفت می‌دهیم. پس از آن رب گوجه، پوره گوجه‌فرنگی، آب سبزیجات، زنجبیل، نمک، فلفل و سبزی معطر را به آن اضافه می‌کنیم می‌گذاریم آهسته بپزد و آبش تبخیر شود.

برای درست کردن سس، کره را در قابلمه ریخته، سپس آرد را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. پس از آن شیر و جوز را اضافه کرده و مرتب هم می‌زنیم تا غلیظ شود. در آخر نمک را به آن می‌افزاییم.

لازانی‌ها را در آب جوش پخته و روی دستمال تمیز آشپزخانه می‌گذاریم. آنگاه فر را در حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کرده و ته قالب مخصوص (اندازه حدود ۲۰ × ۳۰ سانتی متر) را چرب کرده، یک مقداری از سبزیجات می‌ریزیم، سپس یک ورق لازانیا را روی آن گذاشته و مقداری از سس سفید می‌ریزیم و این کار را تکرار می‌کنیم. در آخرین لایه، ابتدا سس سفید و بعد مخلوط پنیرها را می‌پاشیم و در فر می‌گذاریم تا سه ربع بماند و روی آن طلایی شود.

### نکات تغذیه‌ای:

در تهیه این لازانیا از گوشت استفاده نشده است و غذای مناسبی برای افرادی است که رژیم گیاهخواری دارند.

## فوراکی لازانیا

### مواد لازم:

۱ بسته	خمیر لازانیای آماده
نیم کیلو	گوشت چرخ کرده
۳ قاشق سوپخوری	پیاز سرخ شده
۱ قاشق سوپخوری	رب گوجه‌فرنگی
۲ فنجان	سس سفید
۲۰۰ گرم	پنیر پیتزا
۱۰۰ گرم	روغن
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	آب

### طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با پیاز سرخ شده و ۲ قاشق سوپخوری روغن تفت می‌دهیم و می‌گذاریم با یک لیوان آب بپزد تا به روغن بیفتد. رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و نمک و فلفل آن را میزان می‌کنیم. از این مایه گوشتی برای انواع غذاهای ماکارونی و لازانیا استفاده می‌کنیم.

برای پخت خمیر لازانیا (مثل ماکارونی)، در یک قابلمه بزرگ آب ریخته، می‌گذاریم تا آب به جوش آید. نمک و مقداری روغن برای جلوگیری از چسبیدن خمیرها به آب می‌افزاییم. بعد از آن خمیرها را در آب در حال جوش ریخته و بعد از چند جوش و نرم شدن خمیر آن را در یک آبکش ریخته و بلافاصله روی آن آب سرد می‌ریزیم تا خمیرها به هم نچسبد. سپس به آرامی خمیرها را برداشته و روی یک پارچه تمیز می‌گذاریم تا آب آن مقداری گرفته شود. توجه کنید که موقع برداشتن از آبکش، خمیرها پاره نشوند. حالا خمیر لازانیا آماده است تا مواد گوشتی را روی آن

قرار دهیم.

در ظرف تفلون یا پیرکس مناسب، ۲ قاشق سوپخوری روغن آب کرده و یک ردیف خمیر لازانیا قرار می دهیم و یک ردیف پنیر رنده شده و مقداری از مایه گوشتی و سس سفید را روی آن می ریزیم. سپس روی آن یک ردیف دیگر خمیر لازانیا و سس سفید و مایه گوشتی و پنیر رنده شده ریخته و به همین صورت ادامه می دهیم. ظرف را روی پنجره بالای فر قرار می دهیم تا با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت بماند و پنیر روی آن کمی برشته شود. خمیر لازانیای آماده را می توانید از سوپرها نیز تهیه کنید.

مواد لازم جهت تهیه سس سفید برای لازانیا:

کره	۵۰ گرم
آرد سفید	۲ قاشق سوپخوری
شیر	۲ فنجان
نمک و فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

کره را آب کرده و آرد را با آن کمی تفت می دهیم. شیر را به تدریج اضافه می کنیم تا سس صاف و یکنواخت و غلیظ شود. سپس نمک و فلفل را اضافه می کنیم. حالا سس آماده مصرف است.

### لازانای سوسیس

مواد لازم:

خمیر لازانیا	۱ کیلو
سوسیس	نیم کیلو



۱۵۰ گرم	پنیر پیتزا رنده شده
۱ قوطی متوسط	کنسرو قارچ
۲ تا ۳ قاشق سوپخوری	پیاز سرخ کرده
۲ قاشق سوپخوری	رب گوجه فرنگی
۲ پیمانه	سس سفید
۱۰۰ گرم	کره
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	روغن

## طرز تهیه:

قارچ و سوسیس را ریز خرد می‌کنیم و با پیاز سرخ کرده کمی نفت می‌دهیم و رب گوجه فرنگی را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود. کمی نمک و فلفل زده و نصف لیوان از سس را با آن مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم آهسته چند جوش بزند. در ظرفی آب ریخته و یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به آب اضافه می‌کنیم و روی شعله قرار داده تا به جوش آید. خمیر لازانیا را از هم جدا کرده و داخل آب جوشان می‌اندازیم آب از جوش می‌افتد و دوباره به جوش می‌آید لازانیاهای را نه آنقدر که ناپخته باشند و نه آنقدر که له شده باشند روی صافی می‌ریزیم و مقداری آب سرد روی آن‌ها گرفته و با دقت قطعات را از هم باز می‌کنیم تا به هم نچسبد.

ته ظرف نسوزی را کمی چرب کرده یک ورقه لازانیا روی آن می‌چینیم مقداری از مایه گوشتی که قبلاً حاضر کرده‌ایم روی آن ریخته و کمی پنیر رویش می‌پاشیم سپس یک ردیف دیگر لازانیا و دوباره گوشت و بعد پنیر بعد از اتمام کار بقیه سس و باقی پنیر را رویش پاشیده و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می‌دهیم و در فر گذاشته و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع طبخ می‌نماییم تا روی آن طلایی شود در صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار می‌دهیم.

## لازانیا کالباس

مواد لازم:

۱ کیلو	خمیر لازانیا
۸۰۰ گرم	کالباس
۱۵۰ گرم	پنیر پیتزا رنده شده
۱ قوطی متوسط	کنسرو قارچ
۳ قاشق سوپخوری	پیاز سرخ کرده
۲ قاشق سوپخوری	رب گوجه فرنگی
۳ پیمانه	سس سفید
۱۰۰ گرم	کره
۱۰۰ گرم	خامه
به میزان لازم	نمک و فلفل
به میزان لازم	روغن

طرز تهیه:

کالباس و قارچ را خرد می‌کنیم و با پیاز سرخ کرده کمی تفت می‌دهیم و رب گوجه فرنگی را در آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بجوشد تا آب آن تبخیر شود. کمی نمک و فلفل زده و نصف لیوان از سس و خامه را با آن مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم آهسته چند جوش بزند. در ظرفی آب ریخته و یک قاشق روغن و یک قاشق نمک به آب اضافه می‌کنیم و روی شعله قرار داده تا به جوش آید. خمیر لازانیا را از هم جدا کرده و داخل آب جوشان می‌اندازیم آب از جوش می‌افتد و دوباره به جوش می‌آید لازانیاهای را نه آنقدر که ناپخته باشند و نه آنقدر که له شده باشند روی صافی می‌ریزیم و مقداری آب سرد روی آن‌ها گرفته و با دقت قطعات را از هم باز می‌کنیم تا به هم نچسبد. ته ظرف نسوزی را کمی چرب کرده یک ورقه لازانیا روی آن می‌چینیم مقداری از مایه گوشتی که قبلاً حاضر کرده‌ایم روی آن ریخته و کمی پنیر

رویش می‌پاشیم سپس یک ردیف دیگر لازانیا و دوباره گوشت و بعد پنیر بعد از اتمام کار بقیه سس و باقی پنیر را رویش پاشیده و کره را قطعه قطعه کرده روی آن قرار می‌دهیم و در فر گذاشته و با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت نیم ساعت تا سه ربع طبخ می‌نماییم تا روی آن طلایی شود در صورت نداشتن فرصت ظرف را زیر فر قسمتی که شعله مشتعل است ده دقیقه قرار می‌دهیم.

### لازانای مرغ با قارچ

#### مواد لازم:

خمیر لازانیای آماده	۲ بسته
قارچ	۳۰۰ گرم
مرغ پخته	۳۰۰ گرم
پنیر پیتزا	۲۵۰ گرم
سس سفید	۱/۵ فنجان
پیاز سرخ شده	۳ قاشق سوپخوری
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق سوپخوری
فلفل سبز و قرمز دلمه‌ای	از هر کدام ۱ عدد
کره و زیتون	به میزان دلخواه
نمک و فلفل	به میزان لازم

#### طرز تهیه:

فلفل سبز و قرمز و قارچ‌ها را شسته و خرد می‌کنیم و با کره کمی تفت می‌دهیم. پیاز سرخ شده و رب را اضافه کرده و می‌گذاریم با یک فنجان آب کمی بجوشد. مرغ پخته را خرد کرده و به آن اضافه می‌کنیم و سس و نمک و فلفل را به دلخواه می‌ریزیم. سپس خمیر لازانیا را مانند ماکارونی پخته و مطابق روش‌های قبل عمل می‌کنیم. (زیتون برای تزئین روی لازانیا لازم می‌باشد)



آنچه مادران جوان  
باید بدانند



## بارداری و رژیم غذایی

بارداری دوره‌ای از زندگی است که شما نمی‌توانید هر غذایی را بخورید، بلکه باید به فکر جنین در حال رشد خود باشید و با برنامه غذایی مناسب، نیازهای خود و فرزندان را فراهم کنید و در عین حال افزایش وزن غیرطبیعی پیدا نکرده و چاق نشوید.

### تغذیه مناسب:

فرآیند پیچیده بارداری نیاز به مصرف فرآورده‌های غذایی غنی از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی برای مادر و کودک دارد. اگر شما در ماه‌ها و سال‌های قبل از بارداری رژیم غذایی مناسب و کافی داشته باشید، در دوران بارداری نیاز به تغییرات و اصلاحات کمی در آن دارید. اما اگر مواد غذایی لازم برای سلامتی بدن را به میزان کافی دریافت نکرده و نمی‌کنید، ممکن است در این دوران به مشکلاتی که از روش نادرست تغذیه‌تان ناشی می‌شوند، گرفتار شوید، مانند کم‌خونی به دلیل کمبود مصرف آهن.

گرچه در دوران بارداری، نیاز به مصرف مواد غذایی بیش از گذشته می‌شود اما این مثل قدیمی که می‌گوید: «حالا شما دو نفر هستید و باید دو برابر غذا بخورید» لزوماً صحیح نمی‌باشد، چون:

۱- کودک در حال رشد، به بزرگی یک آدم بزرگ نیست. بنابراین به همان میزان مادر نیاز به مواد غذایی ندارد.

۲- در دوران بارداری، توجه شود که جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش جنین، بیشتر است.

۳- این کیفیت غذای شما است که مهم است نه کمیت آن.  
بنابراین مهم نیست که حجم زیادی از مواد غذایی را نوش جان کنیم بلکه آنچه مهم است غنی بودن همان غذایی که می خوریم از انرژی، ویتامین، پروتئین و مواد معدنی است.

### انرژی مورد نیاز:

برآورد شده است که انرژی مورد نیاز برای مادران باردار در کل دوران بارداری ۸۰ هزار کالری است. اما شما تا ۳ ماهه آخر بارداری نیازی به افزایش ناگهانی انرژی دریافتی خود ندارید.

در ماه‌های نخست بارداری شما باید انرژی مورد نیاز خود را فقط ۲۰۰ کالری در روز افزایش دهید که معادل خوردن یک لیوان شیر بدون چربی و دو تکه نان تست است.

### میوه‌های غنی از فیبر:

افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌ها که غنی از فیبر هستند در دوران بارداری، ضروری است. مصرف مواد غذایی فیبردار از مشکلاتی مانند یبوست و بواسیر در دوران بارداری پیشگیری می‌کند. برای این که فیبرهای کافی دریافت کنید، سبزی، میوه، نان سبوس‌دار و غلات را فراموش نکنید و حتماً همراه آن‌ها مقدار زیادی آب بنوشید چون مصرف فیبرهای زیاد بدون مصرف آب کافی موجب یبوست می‌شود.

### اسید فولیک:

این نکته بسیار مهم است که مصرف اسید فولیک قبل از بارداری و مخصوصاً



در ۳ ماهه نخست بارداری افزایش یابد. مادرانی که در دوران بارداری اسید فولیک ناکافی دریافت می‌کنند احتمال دارد کودکانی با نقص سیستم عصبی به دنیا بیاورند. از زمانی که شما متوجه بارداری خود می‌شوید تا پایان هفته ۱۲ بارداری، باید روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم اسید فولیک مصرف کنید.

شما با مصرف غذاهای زیر اسید فولیک را افزایش می‌دهید:

- ۱- نان سیوس دار، ۲- سبزیجات به رنگ سبز مثل کلم، کاهو، اسفناج، نخودسبز، ۳- عدس، لوبیا، لوبیا چشم‌بلبلی، نخود.
- اسید فولیک به آسانی در حین پختن غذا از بین می‌رود، بنابراین برای حفظ اسید فولیک مواد غذایی، غذاها را با آب کم بپزید یا بخارپز کنید.

### آهن:

بسیاری از زنان باردار آهن کافی مصرف نمی‌کنند. در دوران بارداری با یک آزمایش خون ساده آهن بدن خود را بسنجید و در صورت کم بودن آهن در خون از مکمل‌های آهن استفاده کنید. توجه داشته باشید جذب کافی آهن در دوران بارداری، بسیار مهم است. دو گروه از مواد غذایی، غنی از آهن هستند:

۱- منابع حیوانی.

۲- منابع گیاهی.

منابع حیوانی غنی از آهن شامل گوشت گاو، گوساله و گوسفند است و منابع گیاهی غنی از آهن شامل نان، تخم‌مرغ، سبزیجات دارای برگ سبز مثل اسفناج، کلم و همچنین میوه‌هایی مثل زردآلو و آلو بخارا می‌باشد.

به یاد داشته باشید بدن انسان آهن غذاهای گیاهی را راحت جذب می‌کند. برای این‌که جذب آهن را در روده از مواد غذایی افزایش دهید بهتر است وعده‌های غذایی خود را با مواد غذایی غنی از ویتامین C مصرف کنید. فراموش نکنید چای از جذب آهن جلوگیری می‌کند. بنابراین بهتر است نان صبحانه خود را به جای یک لیوان چای با یک لیوان آب پرتقال میل کنید.

## ویتامین A:

گرچه جگر و فرآورده‌های حاصل از جگر منبع بسیار خوبی از آهن هستند اما منابع غنی ویتامین A نیز هستند. اگر ویتامین A به میزان زیادتر از مقدار مورد نیاز در دوران بارداری، جذب شود، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به جنین وارد می‌کند. براساس مطالعات انجام شده، زنان باردار باید از خوردن جگر و فرآورده‌های آن، دوری کنند. شما شاید بدانید که بسیاری از مکمل‌های ویتامین سطوح بالایی از ویتامین A دارند، بنابراین اگر می‌خواهید از مکمل‌های ویتامین و قرص‌های ویتامین استفاده کنید، انواع مخصوص دوران حاملگی آن‌ها را برگزینید.

اما شکلی از ویتامین A که در میوه‌ها و سبزیجات سبز، زرد و نارنجی وجود دارد به نام کاروتن، مزایای مفید و مثبت بسیار زیادی دارد و در فلفل سبز، فلفل قرمز، هویج، سیب‌زمینی، زردآلو و گوجه‌فرنگی به مقدار زیادی وجود دارد.

## ویتامین D:

ویتامین D گاهی ویتامین نور خورشید نامیده می‌شود، چون وقتی پوست بدن در مقابل نور خورشید قرار می‌گیرد، این ویتامین در بدن ساخته می‌شود. ویتامین D برای جذب و مصرف مناسب کلسیم و فسفر در بدن لازم است. کلسیم و فسفر برای داشتن دندان‌ها و استخوان‌های سالم برای مادر و کودک لازم است. ویتامین D در تعداد کمی از غذاها مانند کره مارگارین، روغن ماهی و گوشت ماهی یافت می‌شود.

تخم‌مرغ و شیر مقدار کمی ویتامین D دارند. خانم‌هایی که پوست تیره‌ای دارند و پوست‌شان در برابر نور خورشید پوشیده است، احتمال این‌که ویتامین D کافی در بدن‌شان ساخته نشود بیشتر است و باید از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنند.

**کلسیم:**

نیاز شما به مواد معدنی در طول بارداری ۲ برابر می شود و در طول ۱۰ هفته آخر بارداری که کلسیم در استخوان های جنین رسوب می کند، این نیاز افزایش می یابد. اما با این حال لازم نیست با مصرف مکمل های حاوی کلسیم، این کلسیم اضافی را تأمین کنید چون بدن خود را با این شرایط تطبیق می دهد و کلسیم بیشتری از مواد غذایی جذب می کند.

بنابراین لازم است در دوران بارداری مواد غذایی غنی از کلسیم را بیشتر مصرف کنید.

منابع کلسیم شامل: شیر، لبنیات، پنیر، ماست است و خانم های باردار باید در طول روز ۳ بار از این غذاها استفاده کنند.

## تغذیه صحیح در دوران شیردهی برای مادران جوان

شیردهی دورانی خاطره انگیز برای مادر است. سختی ها و شیرینی هایش همه در ذهن مادر به خوبی نقش می بندد. مادر و کودک عاشق و نیازمند یکدیگرند و مادر فداکارانه آنچه در روح و جسمش دارد به کودک می بخشد و برای آنکه بتواند با سلامت کامل و خاطره ای خوش این دوران را به پایان برساند، باید بداند که چگونه نیازهایش را تأمین کند.

### چرا شیر مادر بهتر است؟

پژوهش های انجام شده در ۳۰ سال اخیر نشان داده، بهترین و کامل ترین غذا برای کودک تا سن ۴ تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر است. چرا؟

- چون شیر مادر از شیرهای دیگر مغذی تر است.
- همیشه استریل است.

■ بیش از ۳۰۰ نوع عامل ضد میکروبی در شیر مادر وجود دارد که مانع بروز

بیماری در کودک خواهد شد. از این رو میزان شیوع اسهال در کودکانی که شیر مادر خوار هستند ۳ تا ۱۴ بار کمتر از کودکان شیرخشکی است و به دلیل وجود همین عوامل ضد میکروبی، نوزاد خیلی کمتر به عفونت تنفسی، عفونت ادراری و عفونت گوش میانی مبتلا می شود.

■ شیر مادر کمتر ایجاد حساسیت می کند و در خانواده هایی که یکی از اعضا مبتلا به حساسیت هستند، حتماً باید کودک با شیر مادر تغذیه شود.

■ کودکی که شیر مادر می خورد نه زیادی چاق و پفکی می شود و نه لاغر می ماند. چون کلیه نیازهای کودک با شیر مادر تأمین خواهد شد. مثلاً اگر نوزادی زودتر از موعد به دنیا آید شیر مادرش با شیر مادری که نوزاد و به موقع به دنیا آمده تفاوت زیادی دارد و نیازهای کودک را برای رشد بیشتر تأمین خواهد کرد. یک نکته جالب در مورد شیر مادر این است که شیری که کودک در دقایق اول می مکد، حاوی پروتئین بیشتر و چربی کمتر است و با ادامه شیر خوردن به مرور چربی شیر زیادتر می شود. این مسأله باعث می شود که کودک در زمان لازم احساس سیری کند و مادر باید توجه داشته باشد که نوزاد را زود از سینه جدا نکند تا کودک با چربی دقایق آخر شیردهی، وزن گیری بهتری داشته باشد.

■ مکیدن سینه باعث رشد فک و دندان های کودک می شود.

■ تماس نزدیک مادر و نوزاد باعث افزایش مهر و محبت آن ها می شود.

پس شیر مادر مناسب ترین و طبیعی ترین روش تغذیه شیرخوار است.

### نیازهای غذایی مادر در دوران شیردهی

در دوران بارداری، جنین بسیاری از ذخائر بدن مادر را مصرف می کند و اگر مادر در دوران شیردهی تغذیه نامناسبی داشته باشد، به مرور خصوصاً با زایمان های مکرر قوایش تحلیل می رود، استخوان هایش پوک می شود، ریزش مو پیدا می کند و گاهی از ترس اینکه این عوارض پیش آید آن قدر پرخوری می کند که وزنش بالا رفته و بازگشت به وزن پیش از بارداری بسیار مشکل خواهد شد. پس

بسیار اهمیت دارد مادر دقیقاً بداند چه میزان انرژی و مواد مغذی نیاز دارد.

**انرژی:** مادر برای تهیه شیر ۵۰۰ کالری انرژی اضافه بر نیاز بدنش لازم دارد. به عبارتی اگر پیش از بارداری ۲۰۰۰ کالری انرژی در روز نیاز او را تأمین می‌کرده، در شیردهی ۲۵۰۰ کالری انرژی لازم دارد. علاوه بر این ۵۰۰ کالری مقداری انرژی هم از چربی‌های ذخیره شده در دوران بارداری تأمین می‌شود که این مسأله باعث می‌شود، اگر مادر براساس مقادیر خواسته شده در این دوران، غذا مصرف کند به مرور هر ماه نیم‌کیلو لاغر می‌شود (چاقی دوران بارداری برطرف خواهد شد). براساس میزان انرژی لازم در دوران شیردهی، غذاهای تأمین‌کننده آن داده می‌شوند.

**پروتئین:** در دوران شیردهی نیاز مادر به پروتئین فقط ۱۵ گرم اضافه می‌شود. از این روکل پروتئین مورد نیاز حدود ۶۵ تا ۷۰ گرم در روز است. این میزان پروتئین با مصرف ۳ لیوان شیر در روز، ۱ عدد تخم‌مرغ و ۱۸۰ تا ۳۰۰ گرم گوشت و حبوبات تأمین می‌شود.

**املاح:** بهترین املاح کلسیم و آهن هستند که اگر مادر مشکل کم‌خونی داشته باشد و یا در معرض کم‌خونی باشد مصرف قرص فروسولفات ضروری است برای تأمین کلسیم مادر باید در روز ۳ تا ۴ لیوان شیر کم‌چرب و سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، نعناع، جعفری، کرفس، کلم و نیز مغز بادام و بادام زمینی مصرف کند. پس خیلی خوب است که مادر شیرده هفته‌ای یک‌بار خورش کرفس بخورد و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی میل کند.

بهتر است مادرانی که کم‌خونی دارند، هفته‌ای یک‌بار جگر بخورند و در طول روز حتماً ۱ عدد تخم‌مرغ و مقداری گوشت قرمز میل کنند. گردو نیز برای این مادران مفید است.

**ویتامین‌ها:** برای تأمین ویتامین‌های لازم، مادر حتماً به ۵ تا ۶ لیوان سبزیجات تازه به صورت سالاد، سبزی خوردن و یا پخته شده در غذا نیاز دارد و بایستی هر روز ۴ تا ۵ عدد میوه مصرف کند.

**چربی‌ها:** در شیر مادر یک‌سری چربی‌های غیراشباع موجود است که در غدد پستان ساخته نمی‌شوند و باید از طریق غذا تأمین شوند. پس بهتر است مادر هفته‌ای یک‌بار ماهی مصرف کند و از روغن زیتون در سالادش استفاده کند.

**آب:** مادر در روز به ۶ تا ۸ لیوان آب یا آب‌میوه نیاز دارد.

### نمونه یک رژیم غذایی مناسب برای یک مادر شیرده

**صبحانه:** نان سبوس‌دار ۳ برش + پنیر ۳ گرم + کره ۲ قاشق مرباخوری + عسل یا مربا ۲ قاشق مرباخوری + شیر کم‌چربی ۱ لیوان

ساعت ۱۰: میوه ۱ عدد، چای و کیک

**نهار:** لوبیا پلو با سالاد شیرازی، گوشت ۱۲۰ گرم، کته ۱۵ قاشق غذاخوری، لوبیا سبز پخته یک دوم لیوان، روغن مایع ۲ قاشق مرباخوری، ماست کم‌چربی ۱ لیوان، خیار ۱ عدد، پیاز یک دوم عدد به همراه آبلیمو و روغن زیتون

**عصرانه:** میوه ۲ عدد، نان ۲ برش، پنیر ۳۰ گرم، گردو ۲ مغز کامل

**شام:** کوکوی سبزی با ماست، تخم‌مرغ ۱ عدد، سبزی خام ۲ لیوان، نان ۲ برش، روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری، ماست کم‌چربی ۱ لیوان

قبل از خواب: شیر کم‌چربی ۱ لیوان، عسل ۱ قاشق غذاخوری

این رژیم حاوی ۲۷۰۰ کالری انرژی، ۳۴۴ گرم هیدرات، ۹۷ گرم پروتئین و ۸۸ گرم چربی است.

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، کمتر از کودکانی که با شیر گاو تغذیه شده‌اند، به بیماری دیابت نوجوانی (یا دیابت وابسته به انسولین) و بیماری MS مبتلا می‌شوند و این خبر اهمیت شیر مادر را نشان می‌دهد.

## چه مواد غذایی برای مادران شیرده مجاز نیست؟

- ۱- **دم‌کرده‌های گیاهی:** گاهی دم‌کرده‌های گیاهی مثل چای نعناع و گل‌گاوزبان موجب بروز اثرات جانبی مثل تهوع و استفراغ در مادر می‌شود و ترکیبات این نوشیدنی‌ها وارد شیر شده و امکان دارد همین اثرات در نوزاد هم بروز کند.
- ۲- **کافئین:** کافئین وارد شیر مادر شده و موجب تحریک پذیری نوزاد می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود مادر شیرده کمتر از ۲ لیوان در روز قهوه و کوکا مصرف کنند، شکلات و کاکائو هم دارای تثبیرومید است که مانند کافئین محرک است و بهتر است مصرفش محدود شود.
- ۳- **قند مصنوعی:** اثر قندهای بدون کالری و محصولات شیرین و بدون قند بر نوزاد نامشخص است. پس بهتر است مصرف این مواد در شیردهی محدود شود.
- ۴- **ادویه‌جات زیاد:** مصرف زیاد ادویه طعم شیر مادر را عوض می‌کند که بهتر است در شیردهی کمتر ادویه مصرف شود.

## جدول نیازهای تغذیه‌ای مادر در دوران شیردهی

دانستن نیازهای تغذیه‌ای یک مادر شیرده، برای مادرانی که از مکمل‌های ویتامین و املاح استفاده می‌کنند، ضروری است تا از مصرف بیش از حد مکمل‌ها جلوگیری شود.

ماده مغذی	میزان مورد نیاز در روز
انرژی	۲۷۰۰ کالری
پروتئین	۶۵ گرم
ویتامین A	۱۲۰۰ میکروگرم
ویتامین D	۵ میکروگرم

ویتامین E	۱۲ میلی گرم
ویتامین K	۶۵ میکروگرم
ویتامین C	۹۵ میلی گرم
ویتامین B1	۱/۵ میلی گرم
ریموفلاوین B2	۱/۶ میلی گرم
لیاسین B3	۱۷ میلی گرم
ویتامین B6	۱/۵ میلی گرم
فولات	۵۰۰ میکروگرم
ویتامین B12	۲/۸ میکروگرم
کلسیم	۱۰۰۰ میلی گرم
فسفر	۷۰۰ میلی گرم
منگنز	۳۱۰ میلی گرم
آهن	۱۵ میلی گرم
روی	۱۹ میلی گرم
ید	۲۰۰ میکروگرم
سلنیم	۷۵ میکروگرم

امیدواریم مطالعه این مطلب، موجب راهنمایی کافی و ارتقاء سلامت مادران ایرانی باشد.

## چرا تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی یک ضرورت است؟

۱- هنوز منبع مهم دریافت پروتئین برای کودک، چربی، کلسیم و ویتامین ها است.

۲- تا حدود ۱/۳ انرژی و مواد غذایی مورد نیاز او را تأمین می کند.

۳- چون در این سن، کودک نوپا بسیار پرتحرک و فعال است و با دست زدن به



همه جا و همه چیز خود را به سهولت در معرض آلودگی ها و در نتیجه بیماری ها قرار می دهد، مواد ایمنی موجود در شیر مادر نقش حفاظتی بسیار مهمی برای کودک ایفا می کند و وی را تا حدود بسیار زیادی از ابتلاء به اسهال، عفونت دستگاه تنفسی، عفونت گوش، عفونت دستگاه ادراری و امثال آن محافظت می نماید. این حفاظت در مقابل بیماری های غیر عفونی نظیر آسم، آلرژی، دیابت نوجوانی و بعضی از سرطان های دوران کودکی نیز وجود دارد.

۴- نیازهای عاطفی و روانی کودک را که برای رشد و تکاملش بسیار ضروری است، تأمین می کند.

۵- نقش بسیار ارزنده تغذیه با شیر مادر در امر تکامل عصبی و روانی کودک که در سال اول زندگی آغاز شده بود، با تداوم تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی استمرار پیدا می کند.

۶- اغلب کودکان در ایام بیماری به ویژه در جریان اسهال، استفراغ و تب کم اشتها هستند، ولی معمولاً اشتهاشان نسبت به تغذیه با شیر مادر حفظ شده و یا حتی بیشتر می شود؛ لذا این منبع مهم آب و غذا در ایام بیماری از شدت کاهش وزن آن ها می کاهد و به بهبودشان کمک می کند.

۷- از آنجا که تغذیه با شیر مادر با کاهش دفعات بیماری های مختلف همراه است، اثر قابل توجهی در بهبود شرایط اقتصادی خانواده دارد.

۸- در پیشگیری از بارداری ناخواسته ی مادر نقش قابل توجهی ایفا می نماید. نباید انتظار داشته باشیم که کودکان مانند بزرگ ترها غذا بخورند؛ چون ظرفیت معده آنان هنوز کوچک است.

## نمونه ای از برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی

یک کودک یک ساله حدود ۳۰ درصد انرژی، ۵۰ درصد پروتئین، ۲ درصد آهن و ۷۵ درصد ویتامین A مورد نیاز خود را از شیر مادر به دست می آورد. در مورد

سایر ویتامین‌ها و املاح نیز درصدی از طریق شیر مادر و بقیه باید از طریق غذایی که به کودک داده می‌شود، تأمین گردد تا رشد و تکامل مطلوب او فراهم شود. البته چون تأمین مقدار مورد نیاز پاره‌ای از ویتامین‌ها و آهن از طریق تغذیه با شیر مادر و غذا مقدور نیست، لذا استفاده از قطره مولتی ویتامین و آهن تا پایان ۲ سالگی توصیه می‌شود. به عنوان یک راهنمای کلی که شامل ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده می‌باشد، برنامه‌ی غذایی یک کودک دو سال به شرح زیر است:

سه وعده غذای اصلی شامل صبحانه، ناهار، شام دو میان وعده حدود ۱۰ صبح و ۴ بعد از ظهر

#### صبحانه:

(نان، کره، مربا) یا عسل (پنیر کم نمک و چای کم رنگ).

#### ناهار:

۳ قاشق سوپ خوری پر از برنج پخته شده (پلو) + یک قاشق سوپ خوری پر از حبوبات (عدس، لوبیا و...) + یک قاشق مربا خوری کره یا روغن + نصف یک پرتقال متوسط.

#### شام:

۳ قاشق سوپ خوری پر از برنج پخته شده (پلو) + یک قاشق سوپ خوری پر گوشت ماهی (بدون تیغ) + یک قاشق سوپ خوری پر از یک نوع سبزی با برگ سبز تیره مثل اسفناج یا گشنیز یا جعفری پخته شده.

در این نمونه برنامه‌ی ناهار و شام، چه مواد مغذی وجود دارد و به چه مقدار باید در اختیار کودک قرار گیرد؟

در غذای ظهر که برنج پیشنهاد شده است، بخشی از انرژی و پروتئین مورد نیاز وعده‌ی ظهر کودک تأمین می‌شود. اگر برنج در دسترس نباشد می‌توان از

سیب زمینی، نان یا ماکارونی نیز استفاده کرد. برنج فاقد ویتامین A و مقدار آهن بسیار ناچیز است و سیب زمینی نسبت به برنج پروتئین کمتری دارد؛ بنابراین هر زمان که برنج با سیب زمینی در وعده‌ی غذایی کودک قرار گیرد، حتماً باید ماده‌ی دیگری که سرشار از پروتئین است به آن اضافه نمود؛ مانند حبوبات که پروتئین برنج یا سیب زمینی را کامل می‌کند. پس (خوراک سیب زمینی و لوبیا) یا (عدس پلو) از نظر پروتئین کامل هستند. برای جذب بهتر آهن پیشنهاد می‌شود از ترکیب برنج و حبوبات یا سیب زمینی و حبوبات، نصف یک پرتقال در برنامه‌ی ناهار کودک استفاده کنید که هم جذب آهن موجود در غذا را بیشتر می‌کند و هم کمبود ویتامین مورد نیاز را جبران می‌نماید.

در برنامه‌ی شام به جای حبوبات (پروتئین گیاهی) از یک ماده پروتئینی حیوانی استفاده شده است. گوشت ماهی علاوه بر تأمین بقیه‌ی پروتئین مورد نیاز کودک سبب جذب بهتر آهن موجود در غذاهای گیاهی می‌شود؛ بنابراین برنامه به دلیل داشتن یک قاشق پر از اسفناج یا جعفری یا گشنیز، هم ویتامین A مورد نیاز کودک را تأمین کرده و هم به دلیل وجود گوشت ماهی، جذب آهن موجود در مواد غذایی را بیشتر می‌کند.

به جای گوشت ماهی می‌توان از جگر پخته شده‌ی مرغ نیز استفاده کرد. گرچه انرژی کمتری تولید می‌کند، ولی در عوض بقیه پروتئین، بخشی از آن و کل ویتامین A مورد نیاز را فراهم می‌نماید، حتی ویتامین A تولید شده حدود بیست برابر بیشتر می‌شود. با این نمونه از صبحانه، ناهار و شام قسمت بیشتر انرژی مورد نیاز کودک تأمین می‌شود و بخش کوچکی باقی می‌ماند که با دو میان وعده، مثلاً "یک تکه نان با یک نصف موز در ساعت ۱۰ صبح و دو وعده بیسکویت با دو عدد خرما در ۴ بعد از ظهر این کمبود انرژی جبران می‌شود. سایر ویتامین‌ها نیز طی وعده‌های غذای اصلی و میان وعده به کودک می‌رسد.

تنها عنصری که به صورت مکمل ممکن است مورد نیاز باشد، آهن است. در بسیاری از کشورها مواد غذایی مثل برنج، آرد گندم، پودر شیر، سس سویا، پودر

کاری، شکر یا نمک را با آهن غنی می‌کنند. در صورت عدم دسترسی به این مواد غنی شده با آهن بهتر است برای کودکان در سن ۱ تا ۲ سالگی قطره یا شربت آهن تجویز شود.

## اهمیت وعده‌های غذایی برای فرزندان مان

سال‌هایی که کودک در مدرسه ابتدایی می‌گذارند، از نظر تغذیه دوره قابل توجهی است، زیرا هنوز کودک در مرحله رشد قرار دارد، تغییرات رشد قدی کودک در این سنین تقریباً ثابت و به‌طور متوسط سالانه حدود ۶ سانتی متر است و میزان افزایش وزن او حدود ۳/۵ کیلوگرم در سال است.

مهم‌ترین اختلالات ناشی از کمبودهای تغذیه‌ای کودکان در این دوره، کم‌خونی ناشی از فقر آهن و گواتر است. کم‌خونی ناشی از فقر آهن در کودکان، با تغییرات رفتاری و کاهش قدرت یادگیری همراه است. کودکان کم‌خون، بی‌تفاوت، خسته و تنبل هستند و در امور تحصیلی نسبت به کودکان سالم موفقیت کمتری کسب می‌کنند و پس از درمان فعال‌تر و موفق‌تر می‌شوند.

کودکانی که کمبود ید دارند، مبتلا به گواتر می‌شوند. این کودکان در یادگیری دروس مشکل دارند و در نهایت دچار افت تحصیلی می‌شوند، از این‌رو توجه به تغذیه کودکان در سنین دبستان، به‌منظور حفظ و ارتقای سلامت، تأمین مواد مغذی برای رشد، تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های جسمی و فکری، کمک به حفظ مقاومت در برابر عفونت‌ها، ذخیره‌سازی مواد غذایی لازم در جهت آمادگی برای رشد سریع در دوران بلوغ، افزایش میزان یادگیری و بهبود وضعیت تحصیلی آنان ضروری است.

یکی از مشکلات تغذیه‌ای موجود در کشور سوء تغذیه ناشی از کمی دریافت پروتئین و انرژی (PEM)، کمبود ید، کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن می‌باشد. سایر کمبودها شامل کمبود ویتامین‌های گروه B مثل ویتامین B2 و کمبود ویتامین B1 و

کمبود ویتامین D نیز در کودکان گزارش شده است. بعضی از این کمبودها به دلیل فقر مواد مغذی در غذاهای منطقه، همه گروه‌های سنی را درگیر می‌کند ولی کودکان به دلیل افزایش نیاز در دوران رشد بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرند. افزایش نیاز در این دوران قابل توجه است و خصوصاً کودکان در جهش‌های رشد نیاز بیشتری به مواد مغذی و زیر مغذی‌ها مانند ید و آهن دارند.

## گروه‌های غذایی

یکی از بهترین راه‌ها برای اطمینان از تأمین نیازهای تغذیه‌ای استفاده از چهار گروه اصلی غذایی است. توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه از این پنج گروه استفاده شود. گروه‌های اصلی غذایی عبارت است از: گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها، گروه گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها، گروه شیر و لبنیات، گروه چربی‌ها.

**۱- گروه نان و غلات:** مواد غذایی مثل انواع نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می‌گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تأمین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن حاوی ویتامین‌های گروه B و پروتئین نیز هستند. کودکان نباید نان سفید یعنی نانی که آرد تصفیه شده دارد مصرف کنند. چون املاح معدنی و خصوصاً منیزیم با تصفیه آرد از بین می‌روند. همچنین از نانی که با جوش شیرین تهیه می‌شود نباید استفاده شود، چون نانی که با جوش شیرین تهیه می‌شود دارای ماده‌ای به نام اسیدفیتیک است که مانع جذب آهن و سایر املاح دو ظرفیتی مثل روی و کلسیم می‌شود در نتیجه، کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، کمبود روی و کمبود کلسیم ایجاد می‌شود.

**۲- گروه گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات:** انواع گوشت‌های قرمز و سفید و تخم‌مرغ و حبوبات در این گروه قرار دارند. مواد غذایی که در این گروه قرار دارند، نقش مهمی در تأمین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین،

آهن، روی و B12 هم دارند. لذا مصرف غذاهای گوشتی، تخم مرغ و حبوباتی نظیر عدس می تواند کفایت پروتئینی مطلوبی را به ارمغان بیاورد.

**۳- گروه شیر و لبنیات:** این گروه مهم ترین منبع تأمین کلسیم مورد نیاز بدن به شمار می روند. کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آن ها نقش ضروری دارد. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامین های گروه D و A و B نیز هستند. شیر و فرآورده های آن نیز در این گروه قرار دارند که به هیچ وجه مصرف لبنیات بدون چربی یا کم چربی در این سنین توصیه نمی شود.

**۴- گروه میوه و سبزی ها:** انواع میوه و سبزی در این گروه جای می گیرند. میوه ها و سبزی ها دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند و برای مقاومت بدن در برابر بیماری ها، ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن ضروری می باشند.

**۵- گروه چربی ها:** بدن برای حفظ سلامتی و رشد بافت ها نیاز به اسیدهای چرب گوناگون دارد که انواعی از آن ها قابل ساخته شدن در محیط داخلی بدن نیستند و باید همراه با منابع مواد غذایی به بدن برسند.

همچنین ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین های E و D و A در منابع غذایی حاوی چربی ها وجود دارند.

بنابراین لزوم استفاده از منابع مفید اسیدهای چرب به خصوص در سنین رشد واجب به نظر می رسد.

از این رو اکیداً توصیه می شود تا در برنامه غذایی دانش آموزان از روغن های مایع گیاهی (روغن سویا، روغن زیتون، روغن آفتابگردان، کلزا و...) استفاده شود. همچنین دانه های گیاهی چرب نظیر پسته، گردو، فندق و... در تأمین اسیدهای چرب مورد نیاز برای بدن بسیار کارآمدند.

## وعده‌های غذایی

**صبحانه:** مطالعات چند دهه اخیر نشان داده است که تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان مؤثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری آن‌ها داشته باشد.

**میان وعده‌ها:** کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به میان وعده نیاز دارند. دانش‌آموزان در سنین مدرسه باید از میان وعده‌های غذایی بیشتر استفاده کنند و باید بین صبح تا ظهر و ظهر تا شب میان وعده مصرف کنند. واقعیت این است که به‌رغم گسترش وسایل ارتباط جمعی و افزایش روند آگاهی‌های عمومی در سطوح مختلف و نیز ارتقای سطح زندگی و متنوع شدن تغذیه مردم در چند دهه اخیر، هنوز در بسیاری از خانواده‌ها به‌این مسئله مهم توجه نمی‌شود. به‌نظر می‌رسد برای اصلاح این روند لازم است:

- اولیاء دانش‌آموزان با چگونگی استفاده از مواد غذایی (۵ گروه اصلی) بیشتر آشنا شوند و بدانند که هر یک از این مواد غذایی در جای خود دارای اهمیت هستند و باید روزانه مصرف شوند و به دانش‌آموزان نیز آگاهی‌های لازم را بدهند.
- در مصرف گروه میوه و سبزی‌ها سعی کنند که سبزی‌ها بیشتر به‌صورت خام مصرف شوند تا ویتامین‌های آن حفظ شود و روزانه حتماً از انواع میوه‌ها استفاده شود، مصرف میوه کامل بیشتر از آب‌میوه‌ها و آب‌میوه‌های طبیعی بیش از انواع کارخانه‌ای توصیه می‌شود.

- میان وعده‌های دانش‌آموزان را از مواد مغذی مانند میوه‌ها، انواع ساندویچ‌های خانگی انواع مغزها مانند گردو، بادام، پسته، فندق، کشمش، و... در نظر بگیرند.

- از استفاده تنقلاتی مانند چیپس و پفک در حد امکان خودداری کنند و مصرف غذاهای فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس و انواع کنسرو را به‌حداقل برسانند.

- بچه‌ها به خوردن صبحانه مناسبی چون نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما و... عادت کنند.

- خرما از میوه‌های بسیار مغذی و مفید به‌شمار می‌آید که حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن می‌باشد، لذا استفاده از آن همراه با مغزها نظیر گردو، بادام و یا دانه‌های روغنی نظیر کنجد و یا همراه با شیر در وعده قبل از خواب بسیار توصیه می‌شود.

- بهتر است مصرف قند و شکر را به حداقل برسانند و به جای آن از شیرین کننده‌های مفید نظیر عسل که علاوه بر طعم شیرین سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای بدن است، استفاده گردد.

### افزودنی‌های مجاز!

در تهیه بیشتر محصولات غذایی، دارویی، آرایشی و بهداشتی از افزودنی‌های شیمیایی متعددی استفاده می‌شود که اگر به فهرست ترکیبات تشکیل دهنده که روی برچسب این محصولات درج می‌شود توجه کنید به نام بعضی از این ترکیبات یا در بعضی موارد اصطلاح افزودنی‌های مجاز برخورد می‌کنید.

به‌طور معمول این افزودنی‌ها برای افزایش کیفیت و به‌خصوص ماندگاری محصولات اضافه می‌شود؛ اما نکته مهم این است که مقدار ترکیبات و مواد افزودنی که مصرف می‌شود در کیفیت محصول اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و به همین دلیل است که گاه دو محصول که به‌ظاهر از ترکیبات مشابه تهیه شده‌اند، کیفیت بسیار متفاوتی دارند.

در گذشته بیشتر غذاها به‌طور مستقیم از منابع طبیعی تولید و مصرف می‌شد و اغلب بدون هزینه‌های جانبی به دست مصرف کننده می‌رسید، اما امروزه برای تهیه محصولات غذایی در کارخانه‌های صنایع غذایی از افزودنی‌های شیمیایی و مواد نگه‌دارنده ضد میکروبی استفاده می‌شود. اگر چه مصرف کنندگان خواهان



کاهش افزودنی‌های مواد غذایی هستند، اما متخصصان با توجه به امکان زنده ماندن و تکثیر میکروب‌های بیماری‌زا در مواد غذایی معتقدند این ترکیبات نگه‌دارنده ضد میکربی همراه با عملیات اجرایی مناسب نقش مفیدی در تأمین ایمنی مواد غذایی دارند.

از خواص ترکیبات نگه‌دارنده ضد میکربی علاوه بر تأمین ایمنی می‌توان بر طولانی‌تر شدن عمر نگه‌داری مواد غذایی و کاهش ضایعات اشاره کرد. در عین حال این مواد زیان‌هایی نظیر مسمومیت و اثرات نامطلوب روی طعم و عطر نیز دارند؛ بنابراین این پرسش مطرح می‌شود که استفاده از چه افزودنی‌هایی و به چه مقدار مجاز است؟ میان دولت‌های کشورهای مختلف اختلاف نظرهایی در این مورد وجود دارد، اما به عنوان یک قاعده ساده عمومی در مورد مصرف افزودنی‌ها توصیه می‌شود که تولیدکنندگان مواد غذایی از مصرف نیترات سدیم، ساکارین، کافئین، اولسترا، آسولفام پتاسیم و رنگ‌های مصنوعی خودداری کنند.

## دسته‌بندی مواد غذایی افزودنی

**آنتی‌اکسیدان‌ها:** موادی هستند که برای جلوگیری از اکسیداسیون چربی‌ها و روغن‌های غیراشباع به مواد غذایی افزوده می‌شوند. به‌طور کلی فرآیند اکسیداسیون بر اثر واکنش اکسیژن موجود در هوا با چربی‌ها اتفاق می‌افتد و منجر به تندی، تغییر طعم و از دست دادن رنگ می‌شود.

**امولسیفایرها:** باعث ترکیب شدن آب و روغن با هم می‌شوند.

**افزایش دهنده‌های طعم:** موادی هستند که خودشان دارای طعم خاصی نیستند یا طعم اندکی دارند، ولی باعث تشدید طعم طبیعی غذاها می‌شوند. این مواد اغلب زمانی به کار می‌روند که مقدار بسیار اندکی از یک ماده طبیعی در محصول باشد.

**عوامل تغلیظ کننده:** کربوهیدرات‌های طبیعی یا اصلاح شده هستند که

مقداری از آبی را که در غذا وجود دارد جذب می‌کنند و باعث غلیظ‌تر شدن آن‌ها می‌شوند. عوامل تغلیظ‌کننده به دلیل مخلوط نگه داشتن ترکیبات پیچیده روغن‌ها، آب، اسیدها و مواد جامد باعث پایداری غذاهای تولید شده در کارخانه‌ها می‌شوند. علاوه بر گروه‌هایی که به آن‌ها اشاره شد طعم دهنده‌ها، شیرین‌کننده‌ها و رنگ‌های مصنوعی نیز از دیگر گروه‌های مواد افزودنی هستند که هر یک شامل مواد مختلفی می‌باشند.

### معرفی بعضی افزودنی‌های مواد غذایی

**آسولفام پتاسیم:** یکی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی است که در بعضی آدامس‌ها و دسرهای ژلاتینی استفاده می‌شود و به دلیل بعضی زیان‌ها نظیر خطر سرطان‌زایی توصیه می‌شود که صنایع غذایی از آن استفاده نکنند.

**آلژینات:** از عوامل تغلیظ‌کننده است و به عنوان پایدارکننده کف بستنی، پنیر و آب‌نبات استفاده می‌شود. آلژینات یکی از مشتقات جلبک‌های دریایی است که باعث حفظ بافت مناسب در فرآورده‌های لبنی و غذاهای کنسرو شده می‌شود و تاکنون خطری در استفاده آن دیده نشده است.

**آلفاتوکوفرول (ویتامین E):** یک آنتی‌اکسیدان و نیز یک ماده مغذی است که در روغن‌های گیاهی مورد مصرف قرار می‌گیرد و از تند شدن روغن‌ها جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان داده است که مقادیر زیاد این ویتامین می‌تواند به کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی و سرطان کمک کند.

**اسید اسکوربیک (ویتامین C):** آنتی‌اکسیدانی است که به عنوان یک ماده مغذی، پایدارکننده رنگ در آب‌میوه‌ها و گوشت‌های نمک سود شده استفاده می‌شود و از تشکیل نیتروز آمین‌ها که باعث رشد غده‌های سرطانی می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

**آسپارتام:** یک شیرین‌کننده مصنوعی است که معمولاً "در غذاهای رژیمی

استفاده می‌شود و در بعضی افراد که به این ماده حساس هستند می‌تواند ایجاد سردرد یا خواب‌آلودگی کند و معمولاً توصیه می‌شود افرادی که از فنیل کتونوری رنج می‌برند در مصرف مواد غذایی دارای آسپارتام خودداری کنند.

**بتاکاروتن:** یک رنگ دهنده طبیعی است که در مغز شکلات‌ها و مارگارین استفاده می‌شود و بدن می‌تواند این ماده را به ویتامین A تبدیل کند و لذا افزودن آن به مواد غذایی خطر خاصی را به دنبال ندارد.

**هیدروکسی انیزول بوتیلید و یا هیدورکسی تولوئن بوتیلید:** آنتی اکسیدان‌هایی هستند که در تهیه چیپس و بعضی روغن‌ها استفاده می‌شوند و خطر سرطان‌زایی آن‌ها روی موش‌ها ثابت شده است و لذا استفاده از آن‌ها در صنایع غذایی توصیه نمی‌شود.

## نقش آب در سلامت مواد غذایی

خشک کردن یکی از قدیمی‌ترین روش‌هایی است که بشر برای نگهداری مواد غذایی به کار برده است. در این روش، افزایش طول عمر ماندگاری نتیجه مستقیم خارج کردن آب از فرآورده است به نحوی که محیط برای رشد و تکثیر میکروارگانیسم‌ها نامساعد می‌شود. امروزه این موضوع که کلیه میکروارگانیسم‌ها برای فعالیت خود نیاز به رطوبت نسبی مشخصی دارند به عنوان یک اصل پذیرفته شده است؛ البته انواع مختلف میکروارگانیسم‌ها دارای نیازهای رطوبتی متفاوتی هستند. آب آزاد یا آب غیرترکیبی، مستعد شرکت در واکنش‌های شیمیایی است و روی بسیاری از عوامل کیفی کالا نظیر تاریخ مصرف، میزان حفظ مواد مغذی موجود در کالا، ماندگاری فرآورده‌ها و افزایش تاریخ مصرف کالا تأثیرگذار است. مواد نگه‌دارنده ضد میکربی می‌توانند روی خاصیت‌های مواد غذایی اثر منفی بگذارند و این مسأله محققان را به این تفکر واداشته که برای محافظت از مواد غذایی راهی ساده‌تر در پیش بگیرند که این راه کم کردن فعالیت آب است. مطالعات

نشان داده است که جدا از کاهش مقدار آب از فرمولاسیون می توان فعالیت آب را با وارد کردن یک سری از عوامل کاهش داد، این عوامل می توانند مخلوط هایی نظیر نمک ها، شکر، الکل های شیرین یا موادی که به صورت کلوئیدی حل می شوند مثل پروتئین ها باشند؛ به عنوان مثال گلیسرول و سوربیتول، الکل هایی هستند که برای کاهش فعالیت آب به مواد آرایشی و بهداشتی افزوده می شوند، اما نکته مهم در این ارتباط این است که مقدار افزودنی ها اهمیت فوق العاده ای دارد، یعنی اگر مقدار ماده افزودنی کمتر از مقدار بهینه باشد تأثیر لازم را ندارد و در عین حال اگر بیش از این مقدار باشد باز هم کارایی لازم را نخواهد داشت. نوع ماده افزودنی و مقدار بهینه مصرف آن برای محصولات مختلف متفاوت است و به وسیله محققان طی آزمایش های متعددی که روی میکرو ارگانیسم های مختلف صورت می گیرد تعیین می شود. به همین دلیل است که فرمولاسیون محصولات مختلف اعم از غذایی، آرایشی و دارویی از کارخانه ای به کارخانه دیگر فرق می کند و صاحبان صنایع تلاش می کنند فرمولاسیون مخصوص محصولات شان را برای محصول خود محفوظ نگه دارند تا مورد استفاده صنایع دیگر قرار نگیرد. به همین دلیل اگر به برچسب محصولات مختلف توجه کنید، می بینید در قسمت ترکیبات مقدار هیچ یک از مواد قید نشده است و نیز در بسیاری موارد تنها به تعدادی محدود از مواد موجود در فرمولاسیون اشاره و برای بقیه از عبارت عمومی افزودنی های مجاز استفاده شده است.

## آیا همیشه افزودنی ها مفید هستند؟

اگرچه همان طور که اشاره شد استفاده از افزودنی ها موجب کاهش فعالیت میکروارگانیسم ها و در نتیجه افزایش زمان ماندگاری محصولات می شود، اما استفاده از بسیاری از آن ها ضررهایی نیز به دنبال دارد.

BTA و BHA ۲ نوع آنتی اکسیدان هستند و معمولاً در تهیه چپس های

سیب زمینی کاربرد دارند و روی موش ها خاصیت سرطان زایی نشان داده اند، همچنین ساخارین که یک شیرین کننده مصنوعی و ۳۵۰ بار شیرین تر از شکر است نیز می تواند خاصیت سرطان زایی داشته باشد.

نیتريت سدیم و نیترات سدیم که به تشدید طعم و رنگ سوسیس و کالباس کمک می کنند و نیز می توانند مانع فعالیت سم بوتولیسم که سمی کشنده است شوند طی گوارش نوعی ماده سرطان زا تولید می کنند.

علاوه بر این پزشکان معتقدند بعضی افزودنی ها نظیر مواد افزودنی موجود در پفک، ساندیس ها و نوشابه ها می توانند آلرژی ایجاد کنند.

به طور کلی افزودنی ها مواد مفیدی هستند که مانند بسیاری مواد دیگر در کنار مزایای متعدد، معایبی نیز دارند و بی شک برکسی پوشیده نیست که سالم ترین و مطمئن ترین راه استفاده از غذاها و سبزی های تازه است که البته در دنیای امروز چندان امکان پذیر نیست.

## از شیر گرفتن کودک و غذاهای اولیه

راهنمای از شیر گرفتن کودک همراه با دستوراتی ساده برای

تهیه غذای کودک

### پروتئین ها

پروتئین ها برای ساخت و ترمیم سلولها و بافت ها ضروری هستند. خود پروتئین ها از مواد سازنده ای به نام اسیدهای آمینه تشکیل شده اند.

هم مواد غذایی حیوانی و هم مواد غذایی گیاهی می توانند پروتئین بدن را تأمین کنند. پروتئین های حیوانی (از جمله محصولات لبنی و گوشت) همه اسیدهای آمینه ضروری برای بدن را تأمین می کنند، در حالی که پروتئین هایی که منشاء آنها گیاهی است (غلات و حبوبات) چند نوع اسید آمینه را کم دارند. آمیختن انواع مختلف پروتئین های غیرحیوانی (از جمله برنج و حبوبات یا نان و انواع

عدس‌ها) کیفیت جذب پروتئین توسط بدن را بالا می‌برد و باعث می‌شود که اسیدهای آمینه به میزان کافی وارد بدن شوند. اغلب مردم انگلستان در رژیم غذایی خود به اندازه کافی پروتئین مصرف می‌کنند، ولی گیاهخوارها باید مراقب باشند که از ترکیب مناسبی از مواد غذایی گیاهی استفاده کنند. مواد غذایی گیاهی ارزانتر از مواد غذایی حیوانی پروتئینی هستند و چربی کمتری هم دارند. شیر مادر، یک منبع غنی پروتئین است.

#### منابع غذایی پروتئین حیوانی

گوشت قرمز

ماهی

مرغ و سایر پرندگان

تخم مرغ

مواد لبنی مثل شیر، پنیر و ماست

#### منابع غذایی پروتئین گیاهی

غلات از جمله گندم، برنج، ارزن، جوی دوسر، و غذاهایی که می‌شود از آنها

درست کرد، مثل انواع نانها و ماکارونی‌ها

دانه‌های سویا و محصولات که می‌شود از آنها درست کرد

بادام، فندق، گردو و کره‌هایی که از آنها درست می‌کنند

دانه‌ها

عدس‌ها (قرمز و سبز)

حبوبات از جمله نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبل، لوبیا چیتی و لوبیا سفید

نان و محصولات نانی

## کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها را می‌توان با توجه با ساختار شیمیائی‌شان به دو دسته نشاسته‌ای یا ساده تقسیم کرد. کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای (پیچیده) در غذاهایی چون سیب‌زمینی، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی شیرین، نان و غلات منبع خوبی از فیبر هستند که می‌توانند منبع غنی ویتامین و مواد معدنی هم باشند.

کربوهیدرات‌های ساده (تصفیه شده) مثل قند اغلب تحت عنوان «کالری‌های خالی» دسته‌بندی می‌شوند، چون فاقد ارزش غذایی دیگری غیر از تولید کالری هستند.

انسان فطرتاً به شیرینی علاقه دارد. احتمالاً قند نوعی مکانیسم دفاعی طبیعی برای بدن است. میوه‌ای که رسیده و برای خوردن خوب است طعم شیرین دارد، در حالی که غذایی که دیگر خوب نیست، مثل شیرینی که خراب شده، مزه ترش دارد.

امروزه قند تصفیه‌شده ارزان و به آسانی قابل دسترسی است و به بسیاری از غذاهای آماده افزوده می‌شود. خوردن دائمی غذاهای فوق‌العاده شیرین پوسیدگی دندان را به همراه می‌آورد و متخصصان توصیه می‌کنند که غذاها و نوشابه‌های شیرین را باید کمتر مصرف کرد. به غذای کودکان زیر یکسال نباید قند اضافه کرد.

## چربی

چربی حکم عایق بدن را دارد، از اندامهای داخلی محافظت و به سلامتی بافت‌ها کمک می‌کند. چربی بدن زن‌ها بیشتر از مردهاست و این مسأله به عملکرد باروری آنها ارتباط دارد. در دوره بارداری، چربی بطور طبیعی در بدن جمع می‌شود تا به عنوان منبع انرژی متمرکزی که در دوران شیردهی مورد نیاز است، انرژی لازم را فراهم آورد. چربی ماده غذایی لازمی است، ولی اغلب بزرگسالان، زیادی چربی مصرف می‌کنند.

چربی متمرکزترین منبع انرژی در بدن است. به عبارت دیگر حجم اندکی از

آن، کالری زیادی را فراهم می آورد. به همین دلیل ماده غذایی بسیار مهمی برای نوزادان و بچه های کوچکی است که معده های کوچکی دارند، اما نیاز آنها به کالری زیاد است. چربی همچنین منبع مهمی برای حفظ ویتامین های A و D است که در آن حل می شوند. این ویتامین ها بدون چربی، اصلاً قابل جذب نیستند. به نوزادان و کودکان نوپا نباید رژیم غذایی کم چرب داد.

شیرمادر و شیرخشک انرژی زیادی را فراهم می آورند چون میزان چربی آنها بالاست، بنابراین بسیار مهم است که دست کم در سال اول زندگی، به نوزاد شیر مادر یا شیرخشک داده شود. حتی پس از یک سال، کودک شما باید شیرمادر یا شیرپرچرب گاو را بنوشد. اگر کودک نوپای شما از رژیم ترکیبی لذت می برد، شیر نیمه چرب و رقیق را می توان بعد از دو سالگی به او داد، ولی شیر بدون چربی را نباید تا پنج سالگی به کودک بدهید.

چربی ها با توجه به ساختار شیمیائی شان به صورت اشباع شده یا اشباع نشده طبقه بندی می شوند. این چربی ها بر سه نوع هستند:

۱- چربی های اشباع شده: منشأ این نوع چربی ها حیوانی است (غیر از نارگیل و روغن نخل) و غالباً در هوای محیط، به صورت جامد دیده می شوند. مصرف بیش از حد چربی های اشباع شده با بالا رفتن کلسترول خون و افزایش احتمال بیماری قلبی همراه است. چربی اشباع شده را می توان در گوشت و محصولات گوشتی، محصولات لبنی مثل پنیر، کره، شیر و خامه و در چربی خوک، دنبه گوسفند و روغن پیه یافت. کارشناسان توصیه کرده اند که این نوع چربی نباید در رژیم غذایی زیاد باشد.

۲- چربی های دارای حلقه های اشباع نشده: این چربی ها را معمولاً از گیاهان یا ماهی می گیرند و در دمای محیط، معمولاً به صورت مایع هستند. این چربی ها به کاهش کلسترول خون کمک می کنند و متخصصان علم تغذیه توصیه می کنند که بعضی از چربی های اشباع شده را باید با روغن های دارای حلقه های اشباع نشده ای که در دانه های آجیلی و دانه هایی چون تخمه آفتابگردان، ذرت و کاجیره پیدا می شوند، جابه



جا کرد.

۳- چربی‌های دارای یک حلقه اشباع نشده: این چربی‌ها کلسترول خون را بالا نمی‌برند و حتی به کاهش آن کمک می‌کنند. منابع غذایی شامل این گونه روغن‌ها، روغن زیتون و آووکادو هستند.

بدن چربی‌هایی را که باید از طریق رژیم غذایی فراهم شود، نمی‌تواند بسازد. بهترین منابع این چربی‌های ضروری روغن‌های گیاهی از جمله ذرت، بذرهای گیاهی و تخمه آفتابگردان هستند. روغن ماهی‌هایی چون روغن ماهی خال مخالی، شاه‌ماهی، قزل‌آلا و کیلکا، نوع دیگری از چربی‌های دارای حلقه‌های اشباع نشده را فراهم می‌آورند که براساس تحقیقات، برای سلامتی مفید هستند.

#### فیبر

فیبر نامی است که به دسته‌ای از مواد گیاهی داده می‌شود که با آن که توسط بدن انسان هضم نمی‌شوند، ولی برای سلامتی لازم هستند. بطور طبیعی غذاهای فیبری، پر حجم هستند و معده را پر و دفع مواد زائد را از بدن تسریع می‌کنند و مانع از اختلالات روده‌ای چون یبوست می‌شوند. فیبر همچنین موجب جویدن بیشتر و داشتن لثه‌های سالم است. همراه با فیبر باید مایعات نوشید، و گرنه یبوست بدتر می‌شود. اخیراً، به فیبر نام قندهای پیچیده غیرنشاسته‌ای داده‌اند.

#### ویتامین‌ها

با آن که ویتامین‌ها به میزان اندک مورد نیاز بدن هستند، برای اغلب فرآیندهای بدن ضرورت دارند. بدن (غیر از ویتامین D که از تأثیر آفتاب بر پوست ساخته می‌شود) نمی‌تواند ویتامینی را بسازد و لازم است که ویتامین از طریق رژیم غذایی مصرف شود. خوشبختانه ویتامین در غذاهای زیاد و گوناگونی وجود دارد. دو نوع ویتامین داریم: ویتامین‌های محلول در چربی و ویتامین‌های محلول در آب. ویتامین‌های محلول در چربی (K, E, D, A) را می‌شود در بدن ذخیره کرد.

ویتامین‌های محلول در آب (گروه C, B) باید هر روز همراه غذا خورده شوند و به آسانی به وسیله پختن تخریب می‌شوند.

### آنتی اکسیدان‌ها

سبزیها و میوه‌های رنگی مثل گوجه‌فرنگی، انبه و هویج، رنگدانه‌های آنتی اکسیدانی مثل بتاکاروتن دارند. این عناصر طبیعی جلوی فاسد شدن چربی‌ها را می‌گیرند. این عناصر همچنین به پاک کردن رادیکال‌های آزاد (مولکول‌هایی که به سرعت حرکت می‌کنند و می‌توانند سلول‌ها را تخریب کنند) کمک می‌کنند و می‌توانند مانع از شرایط مضمحل‌کننده‌ای چون بعضی از سرطان‌ها بشوند.

### عملکرد ویتامین‌ها و منابع آنها

ویتامین	عملکرد	منابع غذایی
ویتامین A	برای سلامتی بافتها و بینایی خوب، به رشد و مقاومت در مقابل عفونت کمک می‌کند. بدن می‌تواند رنگدانه بتاکاروتن را (که در سبزی‌ها و میوه‌های رنگی به میزان بالایی وجود دارند) به شکلی از ویتامین A تبدیل کند.	جگر، لبنیات، تخم مرغ مارگارین غنی شده، ماهی چوب، بتاکاروتن در پرتقال، سبزی‌های سبز تیره و قرمز میوه‌هایی چون زردآلو، هندوانه، سیب زمینی شیرین و بروکلی
ب ۱ (تیامین)	گروه بزرگی از ویتامین‌ها که برای شکستن سلولهای چربی، پروتئین‌ها	غلات کامل، سبزیها، دانه‌های خوراکی، جگر، گوشت،
ب ۲ (ریبوفلاوین)	و کربوهیدراتها و برای عملکرد	شیر، مخمرها،
ب ۳ (نیاسین)	صحیح سیستم عصبی و تولید خون	تخم مرغ، لبنیات و
ب ۶ (پیریدوکسین)	سالم ضرورت دارند	غلات غنی شده
ب ۱۲ (سیانوکوبالامین)		

اسیدفولیک	برای سلامت خون ضروری است، از آسیب‌های وارده بر مجرای عصبی (مواردی که نخاع درست رشد نمی‌کند) در کودکان، قبل از تولد جلوگیری می‌کند	غلات غنی شده و نان، سبزیهای سبز، سیب زمینی زنان باردار یا زنانی که در انتظار باردار شدن هستند، باید اسیدفولیک کافی مصرف کنند.
ویتامین ث	حفظ سلامت پوست، رگها و لثه‌ها، کمک به جذب آهن	میوه‌ها و سبزیها، بخصوص مرکبات، فلفل، توت فرنگی، موز، کیوی، گوجه فرنگی، گل کلم و بروکلی
ویتامین د	کمک به کلیم برای حفظ سلامت استخوانها و دندانها	ماهی‌های چرب، جگر، مارگارین غنی شده، بخش اعظم ویتامین د را پوست در مجاورت نور خورشید می‌سازد.
ویتامین ای	آنتی اکسیدانی که به حفظ سلامت ساختار سلولی کمک می‌کند	روغن‌های نباتی، غلات کامل، سبوس گندم، سویا، دانه‌های خوراکی
ویتامین ک	انعقاد خون و درمان زخم در بچه‌ها بزرگسالان،	یونجه، سویا، جگر، زرده تخم مرغ، سبزی‌ها و باکتریهای مفيد روده، این ویتامین را می‌سازند.

### مواد معدنی

مواد معدنی موادی غیرآلی هستند که در فرآیندهای بی‌شماری در بدن به کار می‌آیند. آنها را می‌توان به مواد معدنی اصلی یا عناصر ناچیزی که با توجه به میزان مورد نیاز بدن، ضرورت پیدا می‌کنند، تقسیم بندی کرد. در رژیم غذایی ما مواد معدنی بی‌شماری وجود دارند، از جمله مس، منیزیم، سلنیوم، ید و پتاسیم. در هر حال مهمترین مواد معدنی مورد نیاز بدن آهن و کلسیم هستند. آهن برای سلامت خون و رشد ذهنی و جسمی ضروری است. کمبود آهن، شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در کودکان است. نوزادان و کودکان به خاطر رشد سریع شان به آهن زیاد نیاز دارند.

کلسیم برای ساخت و استحکام استخوانها و دندانها ضروری است. کمبود کلسیم ممکن است به ایجاد رخنه‌هایی در استخوان و در سالهای بعد حتی به پوکی استخوان منجر شود.

### پنج گام تایک رژیم غذایی سالم برای بزرگسالان

شما می‌توانید با لذت بردن از انواع غذاها، الگوی خوبی برای کودکان باشید و او را به خوردن غذاهای گوناگون تشویق کنید.

۱- از خوردن غذاهای نشاسته‌ای چون نان، سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی لذت ببرید، ولی زیاد به آنها سس‌های چرب، کره و روغن اضافه نکنید.

۲- میوه و سبزی بیشتری بخورید.

۳- با استفاده از گوشت کم چربی، شیر بدون چربی یا کم چرب به جای شیر پرچرب و جایگزین کردن حبوبات به جای بخشی از گوشتها، چربی رژیم غذایی خود را کم کنید.

۴- با کم کردن مصرف غذاهای آماده و استفاده از سایر طعم‌دهنده‌ها، از مصرف نمک کم کنید.

۵- زیاد خوراکی‌های شیرین نخورید.

### مواد معدنی: عملکرد و منابع آنها

منابع غذایی	عملکرد	ماده معدنی
لبنیات روزانه، محصولات	سلامت و استحکام استخوانها	کلسیم
سویای غنی شده، ماهی با استخوانهای نرم (قرن‌آلا و ماهی ساردین)،	و دندانها، عملکرد صحیح عضلات و انعقادخون	
آردهای غنی شده، آب سنگین		

گوشت قرمز، دل و جگر، قلوه، مغز و...	حیاتی برای خون سالم	آهن
دانه‌های خوراکی، حبوبات،	ورشد طبیعی بدن	
زرده تخم مرغ، میوه‌های خشک شده		

(برگه‌ها بویژه برگه زردآلو)،

نان کامل، غلات غنی شده، ماهی چرب، کاکائو

فلوراید	میزان آن باید کنترل شود،	استخوانهای نرم ماهی، در بعضی
	تقویت کننده عاج دندان	از مناطق به آب لوله کشی اضافه
	(مقدار اضافی آن دندانها را لکه	می شود) از دندانپزشک خود
	لکه می کند)، تقویت کننده استخوانها	پرسید)، همچنین به بعضی
		از خمیر دندانها اضافه می شود.

کلراید سدیم (نمک)	متعادل کننده آب بدن، به	نمک، غذاهای آماده،
	انتقال تحریکات عصبی کمک می کند.	غذاهای نمک سود، مشتقات
	میزان مصرف بالا باعث بالا رفتن	مخمر، به بسیاری از غذاهای
	فشار خون می شود. نباید به رژیم	آماده اضافه می شود.
	غذایی اضافه کرد.	

### شیرخشک

شیرخشک از شیرگاو تهیه و به تقلید از شیرمادر، تعدیل شده است. تولیدکنندگان شیرخشک دائماً برای پیشبرد محتویات شیرخشک کارخانه خود تحقیق می کنند، هر چند نمی توانند ترکیبات زنده شیرمادر را بسازند. شیرخشکها از نظر پروتئین دو دسته هستند. نوع اول شیری است که از لحظه تولد به کودک داده می شود و شیردوم مناسب کودکان بزرگتر است که بیشتر گرسنه می شوند و شیر باید طوری باشد که هضم آن مدت بیشتری طول بکشد.

### شیرهای مکمل

این شیرها آهن بیشتری نسبت به شیرخشک دارند و می توان آنها را پس از شش ماهگی به کودک داد. این شیرها مزیت خاصی نسبت به شیرخشکهای دیگر ندارند. اگر به کودک شیرمادر می دهید، بهتر است این کار را ادامه بدهید. آهن هم مثل سایر مواد مغذی، از شیرمادر بیشتر جذب می شود.

## ترکیبات افزوده شده

به بعضی از شیرخشک‌ها، موادی افزوده می‌شوند، از جمله اسیدهای چرب با زنجیره بلند، بتاکاروتن یا نوکلئوتیدها. معلوم نیست که این افزودنی‌ها در دراز مدت برای نوزاد شما بهتر هستند یا نه. از مشاور بهداشتی یا پزشک اطلاعات مفصل‌تری را در این مورد بگیرید.

## شیر سویا

چنانچه نوزاد به شیرخشک آلرژی دارد و یا نمی‌تواند آن را هضم کند، باید شیر سویا بخورد. شیر سویا را نباید به کودکانی که می‌توانند شیرگاو را راحت هضم کنند، بدهیم، چون گلوکز آن زیاد است و موجب پوسیدگی دندان در کودکان می‌شود. هم شیرخشک سویا و هم شیر سویا محتوی هورمون استروژن هستند که اثرات آن بر کودکان هنوز کاملاً مشخص نشده‌اند.

## شیرگاو

قبل از یک سالگی نباید شیرگاو را به عنوان غذای اصلی به کودک داد، چون مواد مغذی مورد نیاز نوزاد، در شیرگاو به صورت متعادل وجود ندارند. می‌شود از شیرگاو برای تهیه فرنی استفاده کرد و پس از ۶ ماهگی آن را به کودک داد. شیرگاو را باید پاستوریزه کرد تا احتمال عفونت ناشی از میکروارگانیسم‌های موجود در شیر از بین برود. دلیل دیگری که نباید شیرگاو را تا قبل از یک سالگی به عنوان غذای اصلی به کودک داد این است که شیرگاو از نظر آهن، غنی نیست. ذخیره آهن بدن نوزاد معمولاً تا شش ماهگی برایش کافی است، بنابراین باید تغذیه با غذاهای محتوی آهن را همزمان با این کاهش آهن شروع کرد.

پس از یک سالگی، باید شیر پرچرب گاو به کودک داد. این شیر انرژی (کالری) بیشتری نسبت به شیرکم چرب (نیم چرب یا بدون چربی) دارد و چربی حاوی ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی A و D است (هنگامی که چربی شیر گرفته می‌شود، این ویتامین‌ها هم همراه چربی از شیر خارج می‌شوند). اگر کودک نوپای شما اشتهای خوبی دارد و انواع غذاها را می‌خورد، می‌توانید پس از دو سالگی به او

شیر نیمه چرب بدهید، ولی بچه‌های کم اشتها یا بچه‌هایی که اشتهای متوسطی دارند، باید تا پنج سالگی شیر کامل بخورند. شیر بدون چربی را نباید قبل از پنج سالگی به کودک داد، چون کالری آن بسیار کم است و ویتامین‌های محلول در چربی را ندارد. کودک تا حدود یک سالگی باید در طی روز چندین بار با شیرمادر تغذیه شود و یا حدود ۵۰۰ میلی‌لیتر شیرخشک یا شیر مکمل بخورد.

پس از یک سالگی، کودک نوپای شما باید از رژیم غذایی ترکیبی استفاده کند و نیاز به ۳۵۰ میلی‌لیتر شیر در طول روز دارد و یا در دو نوبت باید لبنیاتی چون ماست و پنیر یا فرنی شیر بخورد.

#### ادویه

ادویه‌های تند و قوی مثل فلفل قرمز ابداً برای کودک مناسب نیستند، ولی ادویه‌های ملایمی چون زیره سبز، به شرط آن که در میزان آن دقت شود، زیاد اشکال ندارد. در بعضی از فرهنگ‌ها ادویه‌ها را کم‌کم به کودکان می‌چشانند.

#### دانه‌های خوراکی

در مورد آجیل و دانه‌های خوراکی بسیار مراقب باشید، چون اگر به حلق کودک بپرند، او را خفه خواهند کرد، به همین دلیل تا قبل از پنج سالگی ابداً نباید آنها را به کودک داد. غیر از خفگی، امکان ایجاد آلرژی هم در کودک هست.

#### گندم، جوی دوسر، جو، چاودار

تا کودکتان شش ماهه نشده است، هیچ یک از اینها را به او ندهید. بعضی از بچه‌ها بشدت به این نوع مواد که حاوی گلوتن هستند، واکنش نشان می‌دهند.

#### غذای‌های چرب

بچه کوچک بعضی از غذاها را نمی‌تواند خوب هضم کند. از دادن غذاهای چرب و گوشت‌های پر از چربی، از جمله سوسیس، کالباس، ماهی‌های چرب (ساردین، ماهی خال‌مخالی) به کودک جداً پرهیز کنید.

## افزودنی‌ها

افزودنی‌ها موادی هستند که به غذاهای آماده و صنعتی اضافه می‌شوند و شامل طعم دهنده‌ها، رنگ‌ها، نگهدارنده‌ها و مواد حجیم‌کننده (به حجم غذا می‌افزایند، ولی کالری یا محتوای غذایی آن را بالا نمی‌برد) می‌شوند. اولین غذاها و نوشابه‌های کودک بکلی باید عاری از افزودنی‌ها باشند. همیشه برچسب این غذاها را بررسی کنید.

## چای

چای محتوی تانین‌هاست که با کاهش آهن و سایر مواد معدنی ارتباط پیدا می‌کنند، بنابراین میزان جذب این مواد را از غذا کاهش می‌دهند. چای (و قهوه) حاوی محرک‌هایی چون کافئین هم هستند و برای کودک مناسب نیستند.

## بادام زمینی

آلرژی نسبت به بادام زمینی بندرت پیش می‌آید، ولی بالقوه زندگی را تهدید می‌کند. دولت انگلستان توصیه می‌کند که اگر سابقه بیماری‌هایی چون آسم، تب یونجه یا اگرما در خانواده‌ای وجود دارد، زنان باید در دوره بارداری و شیردهی از خوردن بادام زمینی امتناع کنند. به همین ترتیب، کودکانی هم که چنین سوابقی در خانواده دارند، نباید تا قبل از سه سالگی غذاهای محتوی بادام زمینی (به‌خصوص کره بادام زمینی) بخورند. سایر دانه‌های خوراکی هم ممکن است شدت آلرژی را باشند. یادتان باشد که هیچ وقت دانه‌های کامل خوراکی را به کودکان زیر پنج سال ندهید، چون احتمال خفگی در آنها وجود دارد.

## غذاهای خانگی

غذاهای خانگی معمولاً بسیار مقوی‌تر و مغذی‌تر از غذاهای آماده و صنعتی هستند. در عین حال راحت بودن غذاهای آماده را مخصوصاً در مسافرت‌ها نمی‌شود انکار کرد. بسیاری از مادرها ترکیبی از غذاهای خانگی و آماده را ترجیح می‌دهند. ولی قبل از این که غذای آماده را بخرید، برچسب آن را بازرسی کنید.



غذاهای آماده (همچنین نوشابه‌ها) باید عاری از مواد افزودنی باشند، ولی تحقیقات کمیسیون غذایی انگلستان نشان داده است که بیش از ۵۰ درصد غذاهای کودکان، حاوی قند اضافی هستند و ۶۰٪ نشاسته‌های تجزیه شده ماده‌ای شبیه به چسب تمبر تولید می‌کنند که لثه‌ها و عاج دندانها را می‌پوساند. این مواد معده را پر می‌کنند، بی آن که ماده‌ای مغذی و مقوی داشته باشند. بتدریج تنوع غذاهایی را که باید به کودکان بدهید زیاد کنید، ولی حتماً با سرعت نیاز کودکان هماهنگ باشید. در پایان مرحله اول، می‌توانید دو سه غذا را در روز پیشنهاد بدهید. میوه‌ها و سبزی‌های مختلف را پیشنهاد بدهید و بتدریج پوره را غلیظ‌تر کنید. کودک شما حالا در جاده لذت بردن از مواد غذایی لذیذ و مغذی پا نهاده است.

حالا چه چیزهایی را می‌توانید به کودکان بدهید؟

لعب برنج، پوره رقیق از گیاهان نشاسته‌ای (سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین)، هویج و زردک، میوه پخته (سیب یا گلابی) و موز بسیار رسیده پوره شده.

برنامه از شیرگرفتن، ۹ تا ۱۲ ماهگی

کودک شما ممکن است موقع بیدار شدن از خواب شیر نخورد، ولی مراقب نیازهای خاص او باشید.

صبحانه

غلات یا پوره همراه با شیر همیشگی و میوه

تکه‌های نان

شیرمادر یا شیرخشک

ناهار

گوشت‌های تکه تکه، جگر، گوشت مرغ، ماهی، دانه‌های خوراکی یا عدس یا پنیر همراه با سبزی و ماکارونی، برنج، سیب‌زمینی یا نان له شده  
تکه‌های میوه همراه با ماست یا پودینگ شیر

## آب یا آب میوه با فنجان

## عصرانه

نان یا نان تُست با موز یا ماست

ماکارونی با سس گوجه فرنگی

ساندویچ

سیب زمینی با سس پنیر

شیر مادر یا شیر خشک

## موقع خواب

شیر مادر یا شیر خشک در صورت تمایل کودک شما ممکن است به خواب در هنگام صبح یا بعد از ظهرها ادامه بدهد یا در طول روز نخوابد. بین صبحانه و یا ناهار، در صورتی که کودک تمایل دارد، به او شیر بدهید. در مورد مرکبات، لبنیات و شیرگاو دقت کنید، چون گاهی ایجاد آلرژی می کنند. در ۱۲ ماهگی شیرگاو را می شود در پوره ریخت یا با آن سس درست کرد.

## پوره سبزیجات، پوره هویج

۱۰۰ گرم هویج را کاملاً بشوئید و پوست بکنید و قطعه قطعه کنید.

قابلمه ای را با کمی آب روی اجاق بگذارید و هویج ها را در آن بریزید. در قابلمه را ببندید و مدت ده دقیقه بگذارید با بخار بپزد. پوره را با ۲ تا ۳ قاشق آب باقیمانده از پخت هویج ها رقیق کنید.

در مورد مایکروفر، هویج ها را در ظرف مناسبی بگذارید. ۲ تا ۳ قاشق چایخوری آب جوشیده سرد شده به آن اضافه کنید و برای ۳ تا ۴ دقیقه با حرارت بالا بپزید. بگذارید هویج ها چند دقیقه ای در مایکروفر بمانند. سپس با یک همزن، هویج ها را هم بزنید و یا از الک رد کنید و کمی آب به آن بیفزائید تا نرم شود.

برای تهیه پوره کرم مانند، قطعات هویج را پس از پختن با سه چهار قاشق چایخوری شیر معمولی کودکتان مخلوط کنید.

## شلغم

۱۰۰ گرم شلغم را پوست بکنید و خرد کنید. آن را در قابلمه روی اجاق بگذارید و کمی آب جوش رویش بریزید. در قابلمه را ببندید و مدت ده دقیقه، شلغمها را بجوشانید. سپس آنها را له و مقداری شیر معمولی کودکان را به آن اضافه کنید. اگر از مایکروفر استفاده می کنید، شلغمها را در ظرفی بگذارید، روی آنها کمی آب جوش بریزید و با آخرین حرارت، ۴ تا ۵ دقیقه بپزید. شلغمهای پخته را با آب جوشیده یا شیر معمولی کودکان مخلوط کنید تا نرم شود.

## زردک (هویج ایرانی)

۱۰۰ گرم زردک را پوست بکنید و خرد کنید. آنرا را در قابلمه روی اجاق بگذارید و کمی آب جوش رویش بریزید. در قابلمه را ببندید و برای مدت ده دقیقه آن را بجوشانید. پس از آن که آبش خشک شد، زردک را له کنید و مقداری شیر معمولی کودکان را در آن بریزید. برای استفاده از مایکروفر، هویجها را در ظرفی بریزید و ۳ قاشق غذاخوری آب جوشیده به آن اضافه کنید و با حداکثر حرارت، حدود ۴ دقیقه بپزید. بعد از آن که آبش خشک شد، هویجها را له کنید و ۲ تا ۳ قاشق چایخوری شیر معمولی کودک را به آن بیفزائید.

## سیبزمینی شیرین

طعم دلپذیری دارد و سرشار از ویتامین و رنگ دانههایی چون بتاکاروتن است، و پختن آن با پوست موجب حفظ رنگش می شود. ۱۰۰ گرم سیبزمینی را به دقت شسته و با استفاده از اجاقی معمولی به مدت ۴۰ دقیقه یا در مایکروفر در حدود ۱۰ دقیقه با بالاترین درجه حرارت قرار دهید، سپس پوست آن را بکنید و پوره درست کنید و کمی شیر اضافه کنید.

## سیبزمینی

۱۰۰ گرم سیبزمینی را خوب بشوئید و در قابلمه قرار دهید و بپزید تا نرم شود. سپس پوست آن را بکنید و له کنید یا به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید و کبابی کنید،

سپس آن را پوست بکنید. پوره را از الک رد کنید و کمی شیر به آن اضافه کنید.

### لوبیا سبز

لوبیا سبزه‌های جوان و تازه را انتخاب کنید تا طعم آن شیرین و بافت آن لطیف باشد. لوبیاها را پاک و به تکه‌های ۲ تا ۵ سانتی متری قسمت کنید. آنها را در قابلمه بگذارید و رویشان آب سرد بریزید. آب را بجوشانید و بگذارید لوبیاها حدود ۱۰ دقیقه بجوشند. پس از خنک شدن، لوبیاها را له کنید و اگر لازم شد کمی از آب پخت را به آن بیفزائید.

### نخود سبز

نخود سبز معمولاً بخشی از غذای خانواده را تشکیل می‌دهد و بسیار مغذی است! کمی نخود سبز را در قابلمه بریزید و با کمی آب بجوشانید. پس از خنک شدن، آن را له کنید و اگر لازم شد کمی از آب پخت را به آن اضافه کنید.

### گل کلم

گل کلم تازه را با بخار یا مایکروفر بپزید تا ویتامین‌های آن از بین نرود. مراقب باشید که کاملاً خلل و فرج گل کلم را بشوئید و فقط مقداری را که برای هر وعده لازم است، بپزید. پس از پوره کردن، اگر لازم بود کمی آب پخت را به آن اضافه کنید. مدت پخت در مایکروفر ۳ تا ۴ و با آب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.

### پوره میوه، سیب خوراکی

سیب‌های شیرین را برای پوره انتخاب کنید. سیب‌ها را بشوئید و پوست آنها را بکنید و سپس قطعه قطعه کنید. تکه‌ها را در قابلمه بگذارید و ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آب روی آن بریزید و با حرارت ملایم بپزید تا کاملاً نرم شوند. پس از خنک کردن با همزن دستی پوره و یا از الک رد کنید. در صورت نیاز کمی آب پخت را به آن اضافه کنید. در مایکروفر، تکه‌های سیب را همراه با ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آب در ظرفی بریزید و ۲ دقیقه بپزید. سپس پوره کنید.

پای همراه با زردک و خمیر سیبزمینی

کودک از طعم شیرین خمیر سیبزمینی و زردک همراه با کلوچه گوشتی لذت می برد. می توانید در صورت تمایل از کلوچه گوشت بره هم استفاده کنید. می توانید به گوشت کمی سبزی اضافه کنید تا کودک و خانواده تان سبزی بیشتری بخورند.

۱ قاشق سوپ خوری	روغن آفتابگردان
۱ عدد	پیاز کوچک خرد شده
۱ عدد	هویج خرد شده
۲۰۰ گرم	گوشت گوسفند چرخ شده
۲ قاشق غذاخوری	آرد
۱۵۰ میلی لیتر	آب مرغ
۲۰۰ گرم	سیب زمینی پوست کنده و خرد شده
۲۰۰ گرم	زردک خرد شده
به مقدار خیلی کم	کره
۱ قاشق غذاخوری	شیر

پیاز و هویج را در کمی روغن روی حرارت کم تفت بدهید (حاوی ۵ دقیقه) تا وقتی که پیاز طلایی شود.

گوشت و آرد را در آن بریزید و تفت بدهید، سپس آب گوشت را اضافه کنید و بگذارید یک ساعت بپزد. سیب زمینی و زردک را بپزید، وقتی نرم شد، با کمی کره یا روغن آفتابگردان یا مارگارین و یک قاشق غذاخوری شیر مخلوط و له کنید. خمیر را با مخلوط گوشت و سیب زمینی و زردک پر کنید و در فر برای ۲۰ دقیقه بپزید. با ترکیبی از سبزیجات مصرف کنید.







## قابل توجه خانم‌های محترم

از مجموعه کتاب‌های آموزش بهداشت معیار

۱. ۹ ماه انتظار زیبا (راهنمای کامل بارداری و زایمان)

یک مجموعه چهارجلدی	{	۲. تغذیه نوزاد با شیر مادر
		۳. از شیر گرفتن و غذاهای اولیه
		۴. چگونه کودک را بخوابانیم
		۵. آموزش توالت رفتن به کودکان

۶. مراقبت از کودک تا ۲ سالگی (بینامین اسپا ک)

۷. راهنمای الفبایی مراقبت از کودک

۸. بچه‌داری زیباست (راهنمای کامل مراقبت و پرورش کودک از تولد تا مدرسه)

۹. کتاب کوچک کمردرد

۱۰. برنامه عملی برای بیماران دیابتی

۱۱. آمادگی جسمانی برای سالمندان







### از مجموعه کتابهای معیار

- ✓ تغذیه نوزاد با شیر مادر برای مادران جوان
- ✓ آموزش توالت رفتن به کودکان
- ✓ چگونه کودک را بخوابانیم
- ✓ از شیر گرفتن و غذاهای اولیه
- ✓ ۹ ماه انتظار زیبا
- ✓ راهنمای الفبایی مراقبت از کودک
- ✓ مراقبت از کودک تا دو سالگی
- ✓ کتاب کوچک کمردرد
- ✓ بدنسازی به روش بروس لی
- ✓ زندگی پرماجرای اژدهای طلایی، بروس لی
- ✓ آموزش دفاع شخصی، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ آموزش بسکتبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ آموزش فوتبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ آموزش والیبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها
- ✓ تغذیه علمی و قدرتی برای ورزشکاران
- ✓ آموزش و راهنمای ووشو
- ✓ هدیه اکنون
- ✓ «بله» یا «خیر»
- ✓ دایرةالمعارف بازیهای خانوادگی
- ✓ حقه‌های جادویی
- ✓ سیری در زندگانی معصومین (دوره ۱۲ جلدی)



هنر آشپزی ، عمل آماده سازی غذا برای مصرف است که در بردارنده محدوده  
بزرگی از روش ها ، ابزارها و ترکیبات اجرا برای توسعه طعم و یا قابلیت هضم غذا  
می باشد. لازمه این کار انتخاب ، اندازه گیری و ترکیب اجزا با یک روش منظم همراه با  
تلاش برای دسترسی به نتیجه مطلوب است ...

آشپزی مفهومی فراتر از دستور پخت چند غذا دارد... آشپزی کاری کاملاً علمی  
است و نیز در حیطه هنر قرار می گیرد...

بخشی از مقدمه کتاب

ISBN 964-6651-73-9



9789646651739

نشر معیار علم